

Noora Virtanen

Leikin paikka

Leikki ja draama osana elämää

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Teatteri-ilmaisun ohjaaja

Esittävän taiteen koulutusohjelma

Opinnäytetyö

10.11.2017

Tekijä(t) Otsikko	Noora Virtanen Leikin paikka, leikki ja draama osana elämää
Sivumäärä Aika	24 sivua + 1 liitettä 10.11.2017
Tutkinto	Teatteri-ilmaisun ohjaaja
Koulutusohjelma	Esittävän taiteen koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Soveltava teatteri
Ohjaaja(t)	Teatteri-ilmaisun ohjaaja Kati Siren
<p>Käsittelen tässä opinnäytetyössä leikkiä elämän eri osa-alueilla ja ikäluokissa. Käyn kirjoittelussa läpi leikin merkitystä ja avaan sen hyötynäkökulmia.</p> <p>Opinnäytetyö sisältää kirjallisen osion ja liitteenä Draamaharjoitteiden ideapankin. Lähestyn leikkiä tutkivasta näkökulmasta, tuoden sen lisäksi esiin omia ajatuksiani ja kokemuksia sen alalta, myös tanssinopettajan työssäni.</p> <p>Opinnäytetyössä käydään läpi leikin eri muotoja. Leikki voi olla mielikuvituksen käyttöä ja arkista, mutta myös parantavaa. Sen kautta voidaan oppia ja luoda uutta, käsitellä tunteita tai tutustua uusiin ihmisiin. Oikeus leikkiin on kaikilla, eikä se saisi vähentää ihmisen uskottavuutta.</p> <p>Esittelen työssäni eri-ikäisille osallistujaryhmille rakentamiani työpajoja.</p> <p>Opinnäytetyön liitteenä on Draamaharjoitteiden ideapankki, joka on tarkoitettu avuksi kaikille leikkimisestä ja draamasta kiinnostuneille ihmisille sekä alan ammattilaisille, muistikirjaksi ja harjoitusoppaaksi. Toivon sen innostavan leikkimielisyyden säilyttämiseen arjessa ja sovellettavaksi monessa eri käyttöyhteydessä.</p>	
Avainsanat	Leikki, Draama, Leikillisuus, Draamaharjoitteet

Author(s) Title	Noora Virtanen Time to play, playing and drama as a part of our lives
Number of Pages Date	24 pages + 1 appendices 10 November 2017
Degree	Bachelor of Arts
Degree Programme	Performing Arts
Specialisation option	Drama Instructor
Instructor(s)	Kati Siren, Project Manager
<p>The present thesis will process the meaning of playing and being playful in different stages and ages of human life. It will open up the benefits of playing and includes a collection of drama exercises.</p> <p>In addition to the theoretical subtext from literature in the present thesis, I will also be sharing my views and experiences of working as a drama instructor and a dance teacher.</p> <p>Playing can be seen in many different forms. For example, using imagination in our everyday lives, but it can also be found as healing and therapeutic by nature. Through games, you can learn something new, be creative, explore your emotions and learn to know new people. We all have the right to play and being playful should not take away anyone's credibility.</p> <p>Drama and games are a very important part of working as a drama instructor. The present thesis will introduce you to four workshops, each prepared for a certain age group. The theme in every group will be the same: recollection of memories, the time present and the future. Workshops are planned to encourage people not give up but instead to work hard to make dreams come true and comprehend the aspects in life that are meaningful and important.</p> <p>The collection of drama exercises has been made to inspire those who are already interested in playing and drama. It can easily be applied in various ways and it can be useful to the professionals in the field of drama as a notebook and a rehearsal guide. Most of all, it is aimed to inspire people to maintain a playful approach in their everyday lives.</p>	
Keywords	Play, Drama, Playful, Drama exercises

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Leikki, mielikuvitusta ja haaveilua	2
2.1	Leikitäänkö? Mielikuvia leikistä	3
2.2	Aikuisten leikillisuus	5
2.3	Vakava leikillisuus	8
2.4	Leikki tanssinopetuksessa	11
2.4.1	Leikki nuorten ja aikuisten ryhmissä	11
2.4.2	Tilaan tutustuminen ja aistien herkistyminen	12
2.4.3	Koreografiaa leikin kautta	13
2.4.4	Mielikuvitus tanssileikissä	13
2.4.5	Tarinan kerrontaa	13
2.5	Leikki osana hoitotyötä	14
2.5.1	Leikkimisen pakottava tarve	14
2.5.2	Innostus ja voimaantuminen	15
3	Leikkien kohti tulevaa	16
3.1	Kohti työpajoja	16
3.1.1	Nyt ja huomenna, työpaja lapsille	16
3.1.2	"Mun unelma", työpaja nuorille	18
3.1.3	Tästä on leikki kaukana, työpaja yritysmaailmaan.	19
3.1.4	Oi niitä aikoja, seniorityöpaja	21
4	Pohdinta	21
	Lähteet	23
	OSA 1	1
	OSA 2	1
	Liitteet	
	Liite 1. Draamaharjoitteiden ideapankki	

1 Johdanto

Minut on helppo saada leikkiin mukaan. Olen aina kokenut sen luonnolliseksi ja innoittavaksi maailmaksi, missä kaikki on mahdollista. Minulla on kolme lasta ja heidän seurassaan on käsitykseni leikistä laajentunut entisestään. Olemme järjestäneet syntymäpäiväjuhlia mielikuvitusystävälle ja matkustelleet ympäri maailmaa. Tanssimme, laulamme ja pelleilemme. Olen kuitenkin ”tosielämässä” törmännyt tilanteisiin, joissa leikkisää aikuista ei osata ottaa vakavasti ja tavannut ihmisiä, jotka eivät suostu heittäytymään mielikuvituksen vietäviksi. Leikkisyys on itselleni elämäntapa, asenne, jonka kautta osaan suhtautua käänteisiin kevyemmin. Se ei tarkoita, etten pystyisi myös vakavia asioita käsittelemään. Leikkimielisyyttä ei tarvitse korostaa, vaan se kulkee mukana elämän läpi ja on luonnollinen osa ihmistä.

Opetan tällä hetkellä tanssia ja teatteri-ilmaisua kaiken ikäisille, ohjaan työpajoja kouluille ja yhdistyksille. Teen yhteistyötä nuorisoseurojen ja lastensuojeluliittojen kanssa. Tavoitteenani on saada tanssi- ja teatteriharrastukset pysymään lähellä maaseudulla asuvia ja tätä varten toimin alalla myös yrittäjänä.

Teatteri-ilmaisunohjaajan opintojeni aikana minulla heräsi kiinnostus ja tarve luoda draamaharjoitteiden ideapankki (liite 1) kaikkien käytettäväksi. Tätä kautta saisin omassa työssäni käytettyjä leikkejä jaettua muillekin. Kirjoitelmassa tutkin draamaa leikin kautta ja käyn läpi perusteita draamaharjoitusten käyttämiseen erilaisissa ympäristöissä, eri ikäryhmissä, vapaa-ajan harrastuksissa ja työelämässä. Tähän tarpeeseen opinnäytetyön liitteenä oleva ideapankki pyrkii vastaamaan. Esittelen tarkemmin joitakin omassa työssä käyttämiäni tai kehittämiäni työtapoja. Ideapankki on kirjoitettu yhdessä opiskelutoverini Maija Brunnin kanssa.

Opiskelun aikana tehtiin useita harjoituksia. Osa oli opiskelutovereiden vetämiä, suurin osa tietysti opettajien. Tämän lisäksi keskusteluissa viitattiin draamaharjoitteisiin, jotka kuulostivat mielenkiintoisilta. Jälkikäteen olen katunut, etten kirjannut ylös oppitunneilla esitetyjä harjoituksia, sillä niistä olisi ammatissani ollut hyötyä. Hyppään ohjaajana useasti ulos luomastani tuntuunnitelmasta, kuulostelen ryhmää ja muokkaan harjoituksia juuri heille sopiviksi. Tunteja valmistellessa ja etenkin uuden ryhmän kanssa aloittaessani olisi hyvä olla olemassa harjoitepankki, jonka lisänä omat muistiinpanot ja huomioid aiemmilta käyttökerroilta. Ja tietysti tarvitaan tilaa uusille harjoitteille. Tällainen teos

paranisi käytössä vuosi vuodelta ja olisi tiukassa paikassa pelastus ohjaajalle. Ideapankin sisältöä ei ole tarkoitettu vain lapsiryhmille, vaan tarkoitus on saada siihen harjoituksia, jotka sopivat eri-ikäisille ja erilaisiin elämäntilanteisiin ja jopa avuksi työelämään ja ihmissuhteisiin. Mielestäni on olemassa riski, että katoamme tietotekniikan ja sen myötä tulleiden laitteiden maailmaan eivätkä ihmiset enää tarpeeksi usein kohtaa toisiaan. Myös perhe-elämässä esimerkiksi kännykät varastavat huomion ja moni tärkeä hetki pääsee karkaamaan. Haluan myös muistuttaa, että tarvitsemme läsnäoloa läheistemme kanssa. Tähän opinnäytetyöhön ja sen liitteenä olevaan Ideapankkiin kirjatut harjoitteet voisivat toimia helppoina harjoitteina vaikkapa perheen kesken sovellettavaksi ja vahvistavaksi toiminnaksi.

Luvussa 2 käsitellään leikkiä erilaisista näkökulmista ja luvussa 3 esitellään valmistelemani draamatyöpajat eri ikäluokille. Luku 4 on pohdintaa.

2 Leikki, mielikuvitusta ja haaveilua

Kaikki oleellinen tapahtuu kokonaisuudessaan lapsen mielikuvituksessa, joka muuttaa lattian mereksi, onton kiven lehmäksi, nurinpäin käännetyn tuolin laivaksi tai junaksi ja lapsen itsensä kapteeniksi, paimeneksi, matkustajaksi tai melkein miksi tahansa (Nörvig 1947, 246).

Yllä oleva teksti on suora lainaus vuonna 1947 julkaistusta Anneli Saariston suomentamasta Anne Marie Nörvigin tanskalaisteoksesta *Borns leg og beskaeftigelse, Lasten leikkit ja askartelut* (Nörvig 1947). Kyseessä on leikkikirja lapsille ja aikuisille. Tämä ohjekirja on aikanaan koottu avuksi koteihin, jotta vanhemmat osaisivat arvostaa lastensa mielikuvitusta ja leikkejä osana kehitystä ja kasvua. Tietysti vuonna 1947 julkaistu teksti sisältää ajatuksia ja oletuksia, jotka nyt ovat ”vanhanaikaisia” tai rajoittuneita, mutta niiden lisäksi teos sisältää myös ihanaa leikkimielisyyden ja mielikuvituksen ylistystä. Tätä haluaisin myös itse työssäni korostaa. Minua kiinnostaa saada aikaan laajempi muutos ihmisten ajatuksissa ja rikkoa ennakkokäsityksiä draama- ja teatteriharjoituksista. Useasti aikuinen pitää teatteriharrastusta pelkkänä ”pöllöilynä” eikä osaa nähdä esim. draamaharjoitteiden, leikin kapasiteettia ongelman ratkaisussa tai opetustehtävissä. Useasti, kun olen tutuilleni mainostanut, miten kivoja työhyvinvointitapahtumia draamaharjoituksilla saa aikaiseksi, on toinen osapuoli torjunut ajatuksen heti toteamalla, ettei tykkää semmoisesta hölmöilystä.

Anne Marie Nörvig toteaa, että aikuinen kyllä haaveilee, mutta muistaa siinä ohessa koko ajan todellisuuden, kun taas lapsi katoaa mielikuvitusmaailmaansa ja pystyy näin eläytyen, oppimaan ja ymmärtämään maailmaa laajemmin. ”Mielikuvitusleikeissään omistaa lapsi koko maailman”. (Nörvig 1947, 246.) Kuten kirjassakin korostetaan, ei ole tarkoitus tehdä kenestäkään taiteilijaa tai näyttelijää vaan antaa hänelle lupa näytellä ja toteuttaa esiintymis- ja luomishaluaan. Kaikilla ihmisillä on ”synnynnäisiä dramaattisia lahjoja”, joita pitäisi päästä käyttämään, ettemme jumittuisi jo nuorina tiettyihin toimintatapoihin tai muiden antamiin rooleihin, sulkeutumiseen ja epäaitoon tunteiden ilmaisemiseen. Myös aikuisten tulisi kyetä Anne Marien mukaan palaamaan lapsuuden lempileikkeihinsä ja muistaa niistä saatu riemu:

Useimpia nykyajan ihmisiä painavat velvollisuudet ja huolet päivästä päivään, joten ei ole ihme, että he joskus pyrkivät pakenemaan omaa itseään ja velvollisuuksiaan. Leikillä – tai harrastuksilla – virkistämme itseämme niinä hetkinä, jolloin saamme tehdä mitä haluamme.

Rauha ja lepo, minkä hyvä leikki, ts. jokin, mikä meitä todella piristää, antaa sielulle, on paras lääke rasittuneille hermoille. Nörvig 1947, 6.)

Leikitäänkö? Mielikuvia leikistä

2.1



Kuvio 1. Lapsen rakentama peli

Eräs haastattelemani kuusivuotias kutsui minua leikkimään seuraavalla tavalla: Tässä on yksi peli (lattialla Aku Ankan Etelän nisäkkäät -kirja etukansi avattuna, yhden eläimen kuvan päälle asetettu kaksi pyyhekumin palaa, neljä puukynää ja kaksi palaa puista junarataa sekä musta noppa) jos joutuu keltaiselle, niin pitää tehdä näin (hän napauttaa junaradan palaa neljästi puukynällä) jos saat vitosen nopasta, niin liikut näin (näyttää paperille piirtämänsä reittiä ja nopanlukuja, murskaa samalla pyyhekumia palasiksi tyhjässä Kinder-munakennossa). Voidaan alkaa, mikä sä näistä oot? Haluuskä olla iso vai pieni?

Mitä sinä vastaat, kun sinut kutsutaan leikkimään? Ja mitä leikki sinulle tarkoittaa? Halusin saada työni pohjalle ensin mielipiteitä leikistä ja leikkimisestä, joten haastattelin kymmentä henkilöä lähipiiristäni. Haastateltavat ovat kaikki erilaisissa elämäntilanteissa ja eri-ikäisiä, nuorin on 6-vuotias ja vanhin 66-vuotias. Tavoitteeni oli saada kuulla mielipiteitä ja kokemuksia leikistä tai ainakin vetää vastausten perusteella johtopäätöksiä siitä, miten leikkimiseen eri ikäryhmissä ja elämäntilanteissa suhtaudutaan. Tämä vastausten referointi on tarkoitettu pohjaksi aiheen syvemmälle käsittelylle.

Kysyin ensin, mitä leikki heille tarkoittaa. Vastauksissa kuuluu kaikkien ikäryhmien kesken yhdenmukaisuus. Leikki on kaverillisuutta ja hauskaa. Siinä käytetään mielikuvi- tusta, eikä siinä tarvitse olla tavoitetta tai määränpäättä. Leikki on ajanvietettä, jossa si- muloidaan todellisuutta, se on lasten työtä sekä tärkeä kehityksen ja kasvun pohja. Se on vuorovaikutusta, tietojen ja taitojen karttumista. Ihmisen pitäisi saada leikkiä niin pit- kään kuin mahdollista.

Toinen kysymys koski leikkiin kutsua. Kysyin, miten he reagoivat, jos heille sanotaan: ”Nyt leikitään!” Tässä ikäerot alkavat jo näkyä ja kuulua. Kuusivuotias on heti matkassa mukana ehdottaen Hevisaurus-leikkiä ja -laulua, kun taas 12- vuotias tyttö kertoo ajatte- levansa, että on tosi noloa, jos sen ikäinen leikkii. Suurin osa häntä vanhemmista lähtee heti leikkiin mukaan ja eräs mummi ehdottaa piiri pieni pyörä -leikkiä. Yksi kertoo leikki- neensä ja pelanneensa hiljattain eläkeläisten kanssa, ja se oli ihanaa. Leikistä tulee po- siitiivinen tunne ja myös aikuisten tulisi säilyttää leikkimielensä. Vain yksi vastaajista koki leikkiin kutsun yhteydessä hermostumista: ”Mitä se leikki mahtaa olla?”

Kolmas kysymykseni oli: ”Leikitkö?” Lapset leikkivät pulkkaa ja hiekkalaatikkoa, nuoret leikkivät pienempien sisarustensa kanssa ja niiden kanssa tulee kuulemma naurettua ”ihan ihme jutuille”. Haastattelemani aikuiset toteavat leikin olevan mukana arjessa, mutta eri tavoin kuin lapsena. 55-vuotias mies vastaa, että ”Joo, joka päivä. Elämä on leikkiä, elämä on laiffia”. Mummi taas ajattelee, että lapset leikkikööt keskenään. Nainen 66 vuotta toteaa, että ”Leikki on hyvä osa elämää. Kun olet valmis leikkimään ja rohkeasti heittäytymään, niin et mene tosielämässä lukkoon tai nosta näkymättömiä aitoja es- teiksi”.

Neljänneksi kysyin, mikä on leikissä hyvää? Kiinniottaminen, äidin ja kavereiden kanssa oleminen, vastaa kuusivuotias. Myös moni muu painottaa yhdessä olemisen tärkeyttä, mielikuvitusta ja vapautta. Nuori poika näkee sen mahdollisuutena oppia ja aikuiset

tapana unohtaa kaikki muu ja vapautua. Iäkkäämmät kokevan leikin kehittävän lapsia ja olevan aina hyväksi, vaikka käsiteltäisiin negatiivisiakin aiheita. Sen kautta oppii rohkeutta ja sietämään pettymyksiä. Leikkimaailma rikastuttaa tunnepuolta.

Kysymys numero 5 kuului: ”Onko leikissä jotain pahaa?” Kuusivuotias vastaa, että on silloin, jos ei itse löydä ketään piilosta tai kukaan ei tuokaan leikissä vauvalle lahjaa. Loput vastaajista ovat pitkälti keskenään samoilla linjoilla todetessaan, että leikissä ei ole pahaa, mutta se voi riehakkaaksi äityessään häiritä muita. Yksi aikuinen vastaa, että leikki voi olla pahaa silloin, jos se on keino paeta todellisuutta tai toistaa haitallisia asetelmia.

Kuuluuko leikki sitten vain tietyn ikäisille? Suurin osa vastaa, että se kuuluu kaiken ikäisille. Nuorison edustaja toteaa sen olevan osa kolmosluokkalaisten ja sitä nuorempien elämää, mutta ei se kiellettyä muiltakaan ole. Eräs aikuinen lisää, että vaikka kaikki saavat leikkiä, se on tietynikäisille normatiivisesti hyväksyttävämpää. Leikin käsite muuttuu ikäryhmän myötä. Tätä ajatusta jatkaa myös 66-vuotias nainen todetessaan, että leikki muuttaa muotoaan, mutta punainen lanka säilyy: seura, kanssakäyminen ja yhdessä hauskan pitäminen.

Kun kysyn, onko arjessasi mahdollista leikkiä, vastaa moni aikuinen, että on, mutta se on piilossa muiden tehtävien yhteydessä. Pelleillään ja ”heitetään huumoria”, potilaiden, vanhusten kanssa voi leikkiä, myös teatteriretket, konsertit ja matkat ovat leikkiä. Leikkisää harrastusta ei kuitenkaan monelta aikuiselta löydy. Nuorimmat listaavat heti useita harrastuksiin liittyviä leikkejä ja yksi aikuinen mainitsee leikkivänsä musiikkiteatterissa. 54-vuotias mies kiteyttää elämänfilosofiansa näin: ”Eihän elämää voi ottaa vakavasti tai tulee pimeäksi! Kaikessa on leikki ja huumori mukana, kuka perhana tätä muuten kestäisi”.

2.2 Viimeiseksi kysytään, onko leikkimisessä jotain noloa? Nuorten mielestä se voi tuntua nololta, vaikka ei pitäisi. Aikuiset taas toteavat leikin olevan enemmänkin voimaannuttavaa, sillä juuri mikään ei ole enää noloa.

Aikuisten leikillisyyys

Halusin tutkia aikuisten kokemusta leikillisyydestä etsimällä aiheesta erilaisia lähteitä. Tutustuin Google- lähteisiin hakusanoilla ”Aikuinen leikkii” ja ”Aikuisten leikillisyyys”.

Suurin osa löytämistäni teksteistä, jutuista, artikkeleista koski sitä, kuinka aikuinen toimii tukena lapsen leikissä ja kehityksessä. Kuvahauulla löytyi otteita mm. urheilutapahtumista, lapsista leikkipuistossa, kuvia teatteriesityksistä ja kokouksista, taideteoksista, lautapeleistä jne. Näihin tuloksiin ja aiempaan haastattelureferaattiini pohjaten voisi ajatella, että aikuiset eivät leiki tai omista leluja ja leikki on läsnä heidän elämässään vain lasten kautta ja että urheilu ja teatteri ovat leikkiä.

Ensimmäinen Googlen kautta löytämäni teksti on Yle tieteen julkaisu (31.8.2014), joka koskee englantilaista hotelliketjua (Nurmilaakso, 2014). Ketju päätti yrittää palauttaa hotelleihin unohtuneet 75 000 nallea ja lähti etsimään niiden omistajia. Selvisi, että suuri osa nalleista kuului aikuiselle ja etsintätöiden yhteydessä tehdyn kyselytutkimuksen mukaan 35 % englantilaisista aikuisista nukkuu unalle kainalossaan. Jutussa asiaa on kommentoimassa Kati Heljakka, joka väitteli tohtoriksi aikuisten lelukulttuurista. Tässä suora lainaus Heljakan kirjoituksesta:

Aikuisten on vaikea mieltää toimintaansa leikiksi tai puhua leikistä, vaikka lelun kanssa tapahtuva kanssakäyminen on mitä suurimmissa määrin juuri leikkiä. Tämä nykyinen elämäntilanne ja hektinen tyylitakoa rautaa työelämässä ja tehdä tulosta ja käyttää aikamme hyödyllisesti on luonut elämälle sellaiset raamit, että vapaaseen leikkiin on vaikea heittäytyä. Jos niin teet – ja etenkin jos niin teet lelujen kanssa aikuisiällä – niin siinä katsotaan olevan jotain epäsovinnaista, Heljakka naurahtaa.

Heljakan tutkimuksen yksi näkökohta on sosiaaliseen mediaan ladatut kuvat, joissa aikuiset sitä tajuamattaan jättivät jälkensä kulttuurihistoriaan kuvaamalla leluja ja julkaislessaan niitä sosiaalisessa mediassa. Hän alkoi väitöskirjaa tehdessään myös itse uudelleen leikkimään ja valitsi leikkiseen nukan kuvaamisen ns. Avatar-hahmona. Hän toteaa, että leluleikki aikuisella voi olla oman alteregon tai fantasiaminän rakentamista, joka on tärkeä osa aikuisten leluleikkiä. Julkaisussa kysytäänkin seuraavaksi, miten aikuinen saadaan leikkimään ihan huvikseen, sillä jos leikitään siksi, että siitä halutaan hyötyä, sen tarkoitus katoaa. Leikin pitäisi riittää sellaisenaan, vain koska se on kivaa ja vapaata. Aikuisilla leikkiin ryhtyminen on hankalaa sosiaalisten rajoitteiden lisäksi myös fyysisten muutosten vuoksi. Solu- ja kehitysbiologian dosentti Jorma Paranko avaa samassa jutussa fyysistä näkökulmaa kertomalla, kuinka lapsen keho on elastisempi ja elää muutostilassa, kun aikuinen keho taas on herkempi kivulle ja särylle. Näin ollen aikuinen ei helposti hyppää kontaten heppaleikkiin.

Seuraava valitsemani nettisivu käsittelee leikkiä kaiken ikäisten yhteisenä tapahtumana, vauvasta vaariin. Leikkipäivä-ohjelma on Suomen kulttuurirahaston käynnistämän ”Koko

suomi leikkii” -hankkeen aikaansaannos (Suomen kulttuurirahasto, hankkeet). Hanketta toteutti Mannerheimin lastensuojeluliitto ja Punainen risti, joiden tavoite oli perustaa vuoden 2016 loppuun mennessä Terhokerho, sukupolvien kohtaamispaikka jokaiseen Suomen mannerkuntaan. Terhokerhon tavoitteena on saada lapset, seniorit ja aikuiset viettämään kiireetöntä aikaa ja leikkimään yhdessä. Leikkipäivä-perinne alkoi vuonna 2012, ja muutamaa vuotta myöhemmin mukaan lähtivät Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistykset. Esikuvansa, isobritannialaisen ”Playday”-ohjelman tavoin ne järjestävät leikkitahtumia kaikenikäisille. Leikkipäivän nettisivuilta löytyy leikkivinkkejä, asiantuntijatekstiä, kirjoituksia ja opastusta leikistä kiinnostuneille.

Helsingin yliopiston tutkija, filosofian tohtori Frank Martela tuo Leikkipäivän sivulla 1.3.2016 julkaistussa artikkelissa esiin aikuisten työorientoituneen elämäntavan (Martela, 2016). Lapset leikkivät ja aikuiset tekevät töitä. Hän pitää ajattelutapaa vahingollisena ja kannustaakin aikuisia löytämään itselleen sisäisen motivaation työn tekemiseen. Tällä hän tarkoittaa sitä, että työn pitää olla mielenkiintoista ja innostaa tekijäänsä. Ulkoisen motivaation ainoa syy on jokin työn ulkopuolinen asia, kuten raha, rangaistus tai palkkio. Hän tiivistää sisäisen motivaation merkityksen näin: ”Tutkimukset osoittavat, että sisäinen motivaatio on vähemmän kuluttavaa, johtaa kokonaisvaltaisempaan vastuunottoon omasta työtehtävästä, parempiin oppimistuloksiin, luovempiin ratkaisuihin ja ylipäänsä parempaan ja laadukkaampaan lopputulokseen.” Martela kannustaa siirtymään pois työn automaatiosta kohti työtapaa, jossa tulee käyttää luovuutta ja päättelykykyä. Tämä kasvattaa sisäistä motivaatiota ja muuttaa työtä leikinomaiseksi. Vain tällaisilla leikkivillä aikuisilla on hänen mukaansa tulevaisuutta työelämässä. ”Leikkiessämme toteamme lopulta ihmisenä olemisen syvintä olemusta”, kuvaa Martela.

Tohtorikoulutettava, Lasten neurologian hoitajat ry:n puheenjohtaja Johanna Olli jatkaa omassa artikkelissaan 19.5.2016 (Olli, 2016) tästä eteenpäin perustelemalla, miksi leikki on ihmisen, aikuisen hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Olli toteaa, että vaikka aikuinen lasten tavoin tarvitsee leikkiä oppiakseen, kehittyäkseen ja tutustuakseen uusiin asioihin, on tärkeämpiäkin syitä leikkimiselle. Leikki tekee ihmisestä luovemman ja parantaa ongelmanratkaisukykyä, näin ollen tekee meistä henkisesti vahvempia arjen muuttuvissa olosuhteissa ja haasteissa. Leikkiä ei kuitenkaan tulisi omistaa vain työn tehokkuuden ja oppimisen apukeinoksi aikuisille, vaan siitä tulisi kyetä nauttimaan ihan muuten vain. Muuten leikin itseisarvoon perustuva vahvuus katoaa. Johanna Olli kannustaa leikinpuutoksessa eläviä kääntymään asiantuntijoiden, eli lasten puoleen virkistääkseen omaa leikillisyyttään. Pienten lasten kanssa oleminen vaatii aikaa, hengailua ja lapsen

kuulemista, näkemistä ja yhdessä olemista. Aikuisen tulee lapsen kanssa suoriutua ilman ennakkoon tehtyä tarkkaa suunnitelmaa ja antautua tilanteen vietäväksi, heittäytyä leikkimään yhtä huolettomasti kuin pikkuinen siinä vieressä. Tällaiset hetken tuovat elämään merkityksellisyyttä ja sitä me ihmiset tarvitsemme, hän lopettaa.

Vakava leikillisuus

2.3 Vaikka leikki on leikkiä vain silloin, kun se on vapaata ja ilman vaatimuksia tapahtuvaa toimintaa, voidaan sitä käyttää myös apuna monissa tilanteissa. Leikkiin heittäytyminen tai edes leikillisyydelle antautuminen voi avata uusia näkökulmia omiin ajatuksiin ja ympäristöön. Se voi tarjota ratkaisuja, joita ei olisi vakavasti ajatellen keksinytkään. Leikki-mielisin harjoituksin voidaan saada myös aikaan erittäin kattavaa ja monipuolista keskustelua ja roolien kautta opitaan ymmärtämään toisten näkökulmia. Nämä vain muutamina esimerkkeinä. Hannu Heikkinen (2007, 52) viittaa teoksessaan *Vakava leikillisuus- Draamakasvatusta opettajille* professori Yrjö Hirnin (1918) näkemykseen, jonka mukaan leikki ei ole vain lapsen, vaan ihmisen toimintaa. Näin ollen yritys voisi työryhmänsä kanssa ennen työmaan aloittamista ottaa tunnin aikaa ja ”leikkiä” läpi ne yleisimmät vastoinkäymiset, joita ovat vastaavissa prosesseissa kohdanneet ja tarjota niihin ratkaisuja, käydä läpi asiakkaan toiveet ja vaatimukset. Näin saataisiin jo ennen työn alkamista valmiita ratkaisuja mahdollisiin ongelmatilanteisiin. No saattaa olla, ettei innokkuutta ja aikaa tämän soveltamiseen vielä kentältä löydy, mutta draamalle on kuitenkin alettu avata ovia työympäristöissään. Samaa kaavaa voitaisiin periaatteessa soveltaa lähes jokaisella työpaikalla.

Teatteri ja draama ovat leikkiä. Roolihahmot matkaavat läpi tarinan, ne syntyvät, kuolevat, lentävät, taistelevat, itkevät ja rakastuvat. Kun roolit riisutaan, matkaa jatkaakin yksilö, joka ei välttämättä millään tapaa allekirjoita roolihahmonsa näkemystä maailmasta. Leikissä ja draamassa kaikki on mahdollista. Draamakasvatusta koskevassa tekstissään Heikkinen toteaa, että yhteisen leikin alkaessa koko tila muuttuu fiktiiviseksi maailmaksi, missä toimitaan yhdessä luotujen sääntöjen pohjalta. Sääntö voi olla vaikkapa roolijako: asiakas ja kirvesmies, panda ja käärme, Anna ja Elsa tms. Lisäksi toimintaa ohjaa myös työskentelyn tavoitteet ja tyylilajit (mts, 59). Heikkinen vahvistaa teoksessaan myös omaa kokemustani siitä, että useimmiten draaman oletetaan olevan hauskaa, eikä siihen usein suhtauduta vakavasti. ”Draamaa ei ehkä nähdä mahdollisuutena oppia, vaan enemmän välipalana ja hauskanpitona, jota draamakasvatuksen ei ole tarkoitus olla” (mts, 59).

Leikki ei kuitenkaan aina ole hauskaa ja ilonpitoa. Lapset leikkivät läpi myös tosielämän kurjia puolia, suruja, pettymyksiä ja pelkoja. Eräs kolmevuotias poika leikki viikkokausia rekkakolaria hänen enonsa menehdyttyä vastaavassa liikenneonnettomuudessa. Näin hän draamallisen etäännyttämisen kautta sai käsiteltä tapahtunutta ja tilaa käsitellä tunteitaan roolihahmojen kautta. Myös aikuiset tekevät samaa vaikkapa elokuvan katsomisen kautta. Kauhu tai romantiikka herättää meissä tuntemuksia niin fyysisesti kuin henkisesti ja palauttaa meitä omiin kokemuksiimme tai haaveisiimme. Jännityselokuvat nostavat sykettä ja adrenaliinia, ja lihasmuistimme elää tilanteessa mukana. Me siis olemme fiktiivisessä tarinassa mukana. Me leikimme ja leikki herättää meissä tunteita. Kokemukset ovat vahvoja ja siksi draamaa voidaankin käyttää hyödyksi myös opettamisessa ja kasvatuksessa.

Hannu Heikkinen esittää kirjassaan *Vakava leikillisyyttä*, tätä käsitettä kuvaavat seitsemän teesiä. (mts, 76.) Ensimmäisenä lähtökohtana hän mainitsee kahdessa maailmassa liikkumisen. Tällä tarkoitetaan käytännössä sitä, että esimerkiksi Viljo Virtanen, taksikuski Lahdesta, menee teatteriin katsomaan fiktiivistä tarinaa, jota esittää Pirjo, Mari ja Aki Heinolasta ja sen tarinan ajan ihmiset todellisesta maailmasta yhteisellä sopimuksella uskovat draaman maailmaan.

Seuraavaksi teesiksi mainitaan leikkimisen sopimus: ”Vakavaa leikillisyyttä on se, että leikkii vapautuneesti, mutta tietoisesti” (mts. 77). Voit katsoa vaikkapa Taru Sormusten herrasta -elokuvaa, mutta kokea koko ajan, että ”ihan niinku” ja ”ei noin vois käydä tosielämässä”. Toisaalta voisit päättää elää mukana tarinan asettamien draamallisten sääntöjen sisällä tietäen sen olevan fiktiota, jota sinä päätät katsoa. Näin olet tehnyt sopimuksen leikkimisestä. Se ei tarkoita, että uskoisit tapahtumien olevan mahdollisia tosielämässä, vaan annat itsellesi luvan olla hetken mukana mielikuvitusmaailmassa.

Kolmas teesi koskee leikille luotua henkistä tilaa, tilaa, jossa asetetaan vapaus tutkia ja oppia ja kokeilla ilman painetta. Heikkinen kehottaa luomaan tilan, jossa saa olla vapaa tiettyjen ääri rajojen sisällä. Esimerkiksi niinkin yksinkertainen sääntö, kuin ”kerro jokaiselle ryhmän jäsenelle, yksi vitsi, aikaa on puoli tuntia”. Sinun tulee nyt keksiä vitsi, käydä sen kanssa ryhmän jäsenet läpi ja olla tietoinen siihen kuluttamastasi ajasta. Näiden rajojen sisällä saat kuitenkin muuttaa vitsiä lennossa, valita vapaasti, missä järjestyksessä ryhmän kierrät ja kuinka paljon aikaa kullekin annat ja miten itseäsi ilmaiset. Tai vaikkapa improvisoitu kohtaaminen suuttumisesta, jossa ei saa kiroilla, liikkuva patsas, äänimaailma tai pantomiimi.

Jatkoin Heikkisen ajatusta ja pohdin, mitä jos huoneessa istuisikin Donald Trump, joka lausuisi abortin tehneen tytön päiväkirjan tekstiä? Tai jos fitness-tähti julistaisi sipsien tärkeyttä kehon hyvinvoinnille. Neljäntenä teesinä on vakavan leikillisyyden mahdollisuus ottaa tosielämän tapahtumat leikkiin mukaan. (mts. 78.) Niiden avulla voidaan luoda tehokkaita ristiriitoja tai hakea tunnetiloja. Ne saattavat vahvistaa tarvetta löytää uusia ratkaisuja, niiden avulla voidaan oppia.

Viidentenä Hannu Heikkinen esittää draamakasvatuksen sosiaalisen puolen: ”Leikkiä voi yksinkin, mutta kun ryhmässä on kaksi tai useampia, jaettu leikillisuus vaatii asennetta, toisten huomioon ottamista ja sääntöjen tuntemista” (mts. 79.). Kaikki ei aina mene juuri niin kuin sinä haluaisit ja antamalla tällekin vaihtoehdolle mahdollisuuden saatat löytääkin aivan uuden suunnan omalle ajattelullesi tai vahvistaa jo olemassa olevaa kantaasi.

Kuudes kohta on esteettisen kokemuksen merkitys vakavassa leikillisyydessä. (mts. 79.) Sen kautta, muovaamme kuvan itsestämme ja maailmastamme, kokemuksistamme. Esteettistä puolta leikissä ei ohjaakaan säännöt taikka muoto, vaan sen kautta me koemme esimerkiksi fiktiivisiä kauhun mielikuvia, pelotteita tai rakennamme leikkiin unelmien haavemaan.

Seitsemäs teesi on mahdollisuus vakavuuteen. (mts. 80.) Voidaan esimerkiksi luoda improvisoituja kohtauksia, joissa joltakulta vaaditaan seksiä, joku pettää toisen tai joudut salaamaan jotain suurta ja raskasta. Näiden fiktiivisten tilanteiden kautta joudut tekemään päätöksiä ja tunteet leikin sisällä voivat olla vahvoja. Tärkeä osa näissä tilanteissa on draamakasvatuksen eettisyys, joka takaisin normaaliin maailmaan palatessa, vaatii käymään läpi leikissä tehdyt valinnat, ja niiden oikeudenmukaisuuden. Samalla tulee käsiteltyä uudet tunteet ja mietittyä, miksi asiat tapahtuivat ja olisivatko ne voineet mennä toisin.

Numero 8 teesilistassa on leikin panos (mts. 81), jota voidaan verrata voittamiseen. Leikissä voittaja ei ole se, joka voittaa, tai se, joka on oikeassa, vaan se joka heittäytyy vakavasti leikkimään ja pitää yllä leikin todellisuutta. Leikin panos ei ole aineellisen edun tavoittelu tai tarpeentyydytys, vaan sen tarkoitusperät ovat näiden asioiden ulkopuolella.

Yhdeksäs teesi on muoto. (mts. 81.) Tässä osassa draamakasvatusta on ohjaajan rooli Hannu Heikkisen mukaan erittäin tärkeä. Muoto tarkoittaa mm. valintoja, joita tehdään

näyttelijän työn suhteen, sitä miltä tila näyttää ja mitä osallistujilla on yllä, miten tila valaistaan ja millä tyyllillä asiat esitetään. Muoto ja sisältö voivat tukea toisiaan tai olla ristiriidassa keskenään, kaikki riippuu valitusta muodosta, joka rakentuu valitun tyylin mukaan. Osallistuja ei välttämättä itse uskalla tai osaa etsiä vaihtoehtoja, jolloin ohjaajan tehtävä on johdattaa leikkimään keskeneräisen materiaalin kanssa ja tätä kautta löytää haluttu reitti, haluttu muoto ja näkökulma, jolla se tuodaan mahdollisimman uskottavaksi.

Viimeinen eli kymmenes teesi on esteettis-pedagogis-eettisyys. (mts. 82.) Tämä voi kuulostaa sanahirviöltä, mutta itseasiassa ajatuspohja on kaunis. Se tarkoittaa, että draaman maailmat ovat yhdessä luotuja, vapaaehtoisesti fiktion heittäytyneiden tila, joka lopulta yhdessä puretaan. Sen merkitys on suurempi, kuin teatterin leikillisuus. Leikki draamakasvatuksessa antaa mahdollisuuden merkitysten luomiselle, eikä päämäärä ole ikinä yksittäisessä projektissa. Draamakasvatuksen merkitys korostuu pidemmällä aikavälillä suoritetuissa prosesseissa.

Leikki tanssinopetuksessa

2.4

Leikki on tanssinopetuksessa toimiva apuväline. Sen avulla voidaan syventää liikettä ja perustella sen merkitystä koreografiassa tai harjoituksissa. Leikki toimii innostajan roolissa ja herättää oppilaiden luovuutta. Käytän useasti tunneillani harjoitusta nimeltä hippa. Hippaleikit toimivat lämmittelyn lisäksi ryhmähenkeä kasvattavina tutustumisleikkeinä, ja niiden kautta voidaan harjoitella tanssitekniikkaa. Esimerkiksi omena-mato-hipassa, oppilaani menevät aina ensin suoraan riviin ja suoritetaan madon alkuverryttely. Mato nousee varpailleen ja kurottaa kädet ylös, siellä se tasapainoilee, kunnes laskee kannat alas. Hippaleikin säännöt ovat niin helposti muunneltavissa, että niitä on helppo soveltaa erilaisten teemojen mukaan tai harjoittelun tueksi. Tanssitunneilla voidaan käyttää leikkimielisiä harjoituksia kaikille ikäryhmille. Viittaan seuraavaksi omaan tanssinopettajan työssä saamiini kokemuksiin.

2.4.1 Leikki nuorten ja aikuisten ryhmissä

Erityisesti teini-ikäisillä kehonhallinta ja oma suhtautuminen kehoon muuttuvat. He eivät välttämättä luontaisesti hakeudu tekemään esimerkiksi lattialla liikkuvaa tanssia tai uskalla olla enää leikkimielisiä, koska ovat niin henkisesti kuin fyysisestikin murrostilassa. Usein tunneilla myös vaatetus on rajoittava tekijä, koska lattiitekniikassa paita voi nousta

ja napa näkyä. Nämä keholliset epävarmuudet ja itse asetetut esteet seisovat joskus oppimisen tiellä. Ohjaajan on kannustettava heittäytymään olemaan esimerkkinä, itsensä hyväksyvänä ja kehollisesti varmana esikuvana. Opettajan antaman tehtävän myötä he saavat käskyn leikkiä ja vapautuvat hetkeksi olemisensa rajoista, antaen itselleen luvan leikkiä. Minun mielestäni hippa ei kuulu vain pikkulapsille, vaan myös aikuisella on siihen oikeus. Aikuisten ryhmissä ei välttämättä mennä enää lattialle ”matoilemaan”, mutta takapuolijuoksua kyllä harrastetaan. Kaikki istuvat takapuoli lattialla ja saavat liikkua vain linkkaamalla karkuun. Tässä harjoituksessa rankka fyysinen harjoitus tulee tehtyä ihan huomaamatta, sillä hipan tuoma henkinen reaktio ja leikkiin heittäytymisen tuote: mielikuvitus, ajaa saalista karkuun ja voitontahto hippaa eteenpäin. Nämä harjoitukset ovat aina naurunsekaisia ja hikisiä ja toivottua vaihtelua kaavamaiseen järjestyksessä olemiseen.

2.4.2 Tilaan tutustuminen ja aistien herkistyminen

Tanssin erityiskoulutusryhmän teatterityöpajassa aloitimme tilaan tutustumisen erilaisten aistien tuomien tunnekokemusten kautta. Kaikki osallistujat olivat harjoitelleet kyseisessä salissa vuosikausia, mutta kyseisessä työpajassa halusin löytää uuden tavan liikkua tilassa ja samalla herätellä aisteja. Tanssijat asettuivat lattialle jumppapatjojen päälle selällään makaamaan ja lepäämään, nukahtaminen oli luvallista, silmät oli pidettävä kiinni. Hetken kuluttua annoin luvan lähteä rauhallisesti liikkumaan tilassa, edelleen silmät suljettuina. Osa nousi kävelemään, toiset kiemursivat tai konttasivat. Ohjeen mukaan piti löytää käsin ja jaloin tilaa havainnoiden toinen patja ja käydä sinne makaamaan. Jos kohtasi toisen tanssijan, halattiin. Se, mitä osallistujat eivät tienneet, oli se, että opettaja poisti pikkuhiljaa tilasta patjat niin, että lopulta kaikki tunkivat yhteen kasaan samalle patjalle. Kun viimeinenkin patja oli poistettu, oli aika pysähtyä. Ohjaaja oli asettanut tilaan kuusi esinettä. Seuraavaksi oli tanssijoiden tehtävä löytää silmät suljettuina jokainen esine ja jäädä hetkeksi siihen tutustumaan kosketuksen, tuoksun ja äänen kautta. Kun oli kiertänyt jokaisen esineen ohjaaja pysäytti tanssijan, näytti olemaan hiljaa ja tarkkailemaan muita. Tilassa oli märkä rätti, afroperuukki, kylmä peruna, karvainen pehmolelu, teippiä ja lelulimaa. Ennen harjoitteen purkua, tehtiin vielä improvisoitua tanssia, käyttäen silmät suljettuina tehdyssä harjoituksessa kehossa heränneitä tunnekokemuksia. Vasta sitten puhuttiin harjoite läpi ja keskusteltiin sen tuottamista tunnelmista.

2.4.3 Koreografiaa leikin kautta

Jos prosessissa on aikaa tutkia tanssijoiden omaa kieltä ja sieltä kumpuavia tunteisiin sidottuja liikkeitä, saadaan näiden kautta materiaalia myös koreografiaan. Esimerkiksi pyytämällä näyttämään, missä päin kehoa tuntuu pelko. Osallistujat tuntevat kukin omalla tavallaan ja jo tästä näkymästä voi avautua linkki seuraavaan liikkeeseen. Leikimme siis tunnetiloilla ja annamme niille muotoja. Tämä on omasta mielestäni oleellista tanssissa. Vaikka et pystyisi puhumaan, kuulemaan tai näkemään, pystyt ilmaisemaan tunnetiloja liikkeen kautta. Tanssia voi myös ajatuksissa, omissa ajatuksissa, vaikka ei pystyisi liikkumaan. Liikkeiden radat ja hahmojen muodot voidaan nähdä mielikuvituksen kautta luotuina kohtauksina, ja niihin voi sisältyä suuria tunteita, jotka nousevat nyt esille. Tanssi toimii myös vahvana väylänä tunteiden käsittelyssä etäännyttämisen kautta. Jokin toinen hahmo, tanssikaveri tai ammattilainen, tanssii sinun haavettasi, suruasi tai iloasi.

2.4.4 Mielikuvitus tanssileikissä

Mielikuvitus on mahtava. Se auttaa liikkeen muodostamisessa ja vahvistaa tanssijan ilmaisua. Esittävän taiteen lajeissa ilmaisu on oleellinen osa-alue. Tanssiessa on tärkeää tuntea ja elää mukana, olla osa liikkeen kertomaa tarinaa. Tämän vuoksi tarinat harjoitteen tai koreografian ympärillä ovat tärkeitä. Esimerkiksi 2–6-vuotiaille voi teettää harjoituksen, jossa ollaan ensin lattialla pieniä siemeniä; ne kasvavat hitaasti ylös kukiksi ja loistavat pehmeästi liikkuen auringossa niityllä. Sitten alkaa kova myrsky. Tuuli tempaisee kukan mukaansa. Jonkin tovin kukka lentää, liihottaa, pyörii ja putoilee, kunnes se laskeutuu puroon veden pinnalle. Siinä se keikkuu puolelta toiselle aallokossa, kunnes ajautuu putoukselle... Sieltä lennähtää uudestaan ilmaan, laskeutuu hitaasti niitylle. Niitylle saapuu tanssijoita, joista jokainen löytää yhden kukan, ottaa sen tanssiinsa mukaan ja lopuksi palauttaa varoen suureen lasikulhoon, kirkkaaseen veteen. Voi, ovatpa ne kauniita!

2.4.5 Tarinan kerrontaa

Opettaessani lapsia, on mielikuvien rakentaminen ja leikin merkitys tärkeä. Voin pyytää oppilaita juoksemaan salissa kädet auki, mutta se ei motivoi ja innosta yhtä paljon kuin samaan liikkeeseen tähtäävä ohje ”lennä kuin lintu, kuin hirmulisko tai suuri lentokone”.

Tanssi on liikuntaa, mutta se sisältää myös tunteen, joka näkyy liikekielessä. Voimme tanssitunnilla kävellä kuin diiva, laukata kuin hevonen, kurottaa jotakuta kohti, vaikkei ketään tilassa näkyisikään. Tanssiessamme me helposti uppoudumme esittämään jotain tarinaa tai hahmoa, musiikin tai liikkeen tuomaa tunnetilaa. Näiden tunnetilojen siirtäjänä tanssi on erittäin vaikuttava ilmaisun muoto, jonka katsoja voi aistia omassa kehossaan asti. Leikkiin heittäytyminen ja tarinan kertominen liikkeen kautta on voimaannuttavaa niin tekijälle kuin katsojallekin. Omassa työssäni koetut oppilaiden omat tanssit pysäyttävät minut ihailemaan mielikuvituksen voimaa. Ollaan aivan toisessa maailmassa, kerrotaan tarinaa, jota kukaan muu ei vielä tiedä ja se tehdään täydellä sydämellä. Eräs senioriryhmä lähti leikkimään koreografialla ja innostuivat niin, että syntyneen materiaalin perusteella keksivät ryhmälle uuden nimen: ”mummot kumoon”.

Leikki osana hoitotyötä

2.5

Olen viime aikoina pohtinut leikin läsnäoloa hoitotyössä ja etenkin lastenosastoilla tapahtuvaa terapeutista leikkimaailmaa. Sairastaminen ei tietenkään ole leikin asia, mutta leikkimisen tarve ja siitä saatu hyöty toipumisen ja hyvinvoinnin edistäjänä kiinnostaa minua ja voisi tulevaisuudessa kuulua työnkuvaani Teatteri-ilmaisun ohjaajana.

Lastentarhan opettaja ja Kasvatustieteiden maisteri Briitta Hiitola (2000) on kirjoittanut teoksen nimeltä Parantava leikki. Hän työskentelee Helsingissä sairaalalastentarhan opettajana lapsille ja nuorille. Kirja käsittelee leikkiä ja sen merkitystä sairaalassa olevien lasten toipumisen ja hyvinvoinnin kannalta. Sen kautta halutaan myös antaa tietoa sairastavien lasten vanhemmille ja lapsille.

2.5.1 Leikkimisen pakottava tarve

Briitta Hiitola avaa kirjassaan leikin merkitystä tiedon välittämisen ja tunteiden käsittelyn kannalta. Lapsi voi lelun kautta käydä läpi omia kokemuksiaan, olivat ne sitten hyviä, ikäviä tai vasta tulossa. Leikin kautta lapsi jäsentelee maailmaa ja sen tapahtumia, ja vaikka sairastaisi, ei leikin tarve katoa minnekään. Vastuu sen mahdolliseksi tekemisestä vain siirtyy hoitohenkilökunnalle ja lapsen läheisille. (Hiitola 2000.) Minä olen itse kolmen lapsen äiti ja tunnistan kokemukseni perusteella näitä havaintoja. Omat lapseni ovat leikineet läpi kamalimmatkin heille sattuneet asiat ja myös huolensa toisia kohtaan. Samoin tavoin iloiset kokemukset voidaan leikin kautta uudelleenellä. Kun poikani joutui pienenä

sairaalaan, kulki hänen matkassaan koko ajan lelukoira, joka osallistui hoitotapahtumiin ja oli itsekin hoidettavana. Näin lelu voi olla jakaja ja tuki uudessa ja ahdistavassakin tilanteessa.

Lapsella on leikkimiseen pakottava tarve, ja leikkimaailmassa kaikki on mahdollista. Kun yhtäkkiä arki muuttuu ja sairastumisen tai onnettomuuden vuoksi rutiiniksi muodostuneet leikit jäävät pois, voi seurata ahdistusta ja stressiä. Eri-ikäiset ja erilaisista taustoista tulevat lapset ja nuoret reagoivat eri tavoin uuteen ympäristöön ja mahdollisiin pelkoihin. Pienillä voi tulla eroahdistusta joutuessaan eroon vanhemmistaan, nuorilla ristiriitoja itsenäistymisen ja hoidontarpeen välillä. Lasten vanhemmat taas kokevat huolen ja pelon tuomia tunteita. Hiitola kertoo alkureaktion olevan verrattavissa läheisen kuoleman aikaansaamiin tunteisiin ja kouluikäisillä mielikuvitus voi piirtää sairauden mieleen entistäkin pelottavampana (Hiitola 2000, 51).

Terapeuttista leikkiä suunnitellessa täytyy sairaalaympäristön tekijät ottaa huomioon. On aina epävarmaa, pääseekö lapsi osallistumaan. Hänen fyysinen tilansa voi olla huono tai käynnissä voi olla hoitotoimenpide. Sairaalassa aikataulut vaihtuvat nopeasti ja leikille ei aina ole paljoa aikaa. Yksi tärkeä tieto on myös se, että eri-ikäiset lapset kokoontuvat yhdessä, sillä osastot eivät jakaudu iän vaan erityisalojen perusteella. Lapsi saattaa tarvita leikin aloittamiseen aikuisen tukea, mutta toisaalta se voi lähteä itsenäisestikin liikkeelle. Toisille suunnitellaan tilanteen vaatiessa yksilölliset leikkiohjelmat. Leikin kautta on mahdollista selviytyä stressistä ja saada tukea paineen kestämiseen ja poistamiseen. Todella tärkeää on läheisten tuki ja läsnäolo. Nuorilla myös vertaistuki.

2.5.2 Innostus ja voimaantuminen

Toinen teos, johon tulen viittaamaan, on Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Kirjan nimi on Toimii! (Airaksinen ym. 2015), ja sen ovat yhdessä koonneet hoitotyön ja taiteen moniosaajat. He olivat lähteneet liikkeelle samoista lähtökohdista kuin minä ja Maija Brunni kokien, että tarvitsivat omalle alalleen oppikirjan luovien toimintojen yhdistämisestä hoitotyön arkeen. Heidän teoksensa sisältää työpajoja ja ohjeita niiden toteuttamiseen kaikenikäisille sekä vinkkejä hoitajille oman työssäjaksamisensa hyväksi.

Hoitajan opas (Airaksinen ym. 2007) perehdyttää luoviin menetelmiin lähihoitajan näkökulmasta, jossa leikki tapahtuu muualla kuin sairaalassa. Siinä kerrotaan innostamisesta, jonka kautta saadaan ”asiakas” luomaan uusia ihmissuhteita ja saavuttamaan

tavoitteita. Taiteen avulla voidaan oppia elämänhallintaa. Voidaan järjestää mm. työpajoja, teatteriretkiä, leikkejä, pelejä, yhdessä tekemistä, jotta sosiaaliset kontaktit eivät katkea. Kirjoittajat korostavat ympäristön ja aistikokemuksien merkitystä viihtyisän ja turvallisen tilan luomisessa. Joillekin asiakkaille esimerkiksi puutarhan kunnostaminen voi olla hyvin voimaannuttava ja osallistava kokemus. Ohjaajana täytyy muistaa leikkimielisyys, esimerkiksi niissä tilanteissa, joissa osallistuja epäilee omia kykyjään. Tarkoitus on nauttia tästä tekemisestä, ei sen niin väliä, onko lopputulos virheetön.

3 Leikkien kohti tulevaa

Kohti työpajoja

- 3.1 Esittelen teille nyt työpajat, joissa leikkiä, eli tässä yhteydessä draamaharjoitteita, voi tavoitteellisesti käyttää. Olen rakentanut neljä työpajaa eri-ikäisille, ja tavoitteena jokaisessa on olla apuna omien tunteiden, haaveiden, historian ja tulevaisuuden käsittelyssä. Pajat eivät ole sidoksissa koulumaailmaan, eikä niitä tarvitse noudattaa juuri tuollaisina, vaan ovat käytettävissä ja sovellettavissa hyvin erilaisiin olosuhteisiin. Avaan jokaisen pajan kohdalla niiden tavoitteita ja jaan huomioita pajan ohjaamisesta. Ohjaajan rooli on hyvin tärkeä, sillä osallistujia pitää kannustaa ja innostaa, ohjeet täytyy antaa selvästi ja yksinkertaisesti. Ohjaajan tulee osata ratkaista ongelmat ja antaa tilaa tekijöille, jättää omat henkilökohtaiset näkökulmansa kaiken ulkopuolelle. Työpajan tarkoitus on palvella osallistujaa ja saada hänet toimimaan ja reagoimaan omista näkökulmistaan käsin ja ymmärtämään, ettei ole oikeita tai vääriä vastauksia, vaan mielipiteitä, joihin kaikilla on oikeus. Jos ryhmäläiset kokevan aiheen olevan ohjaajalle ”liian” henkilökohtainen, se vaikuttaa tekemiseen ja suhtautumiseen välittömästi. Kunkin työpajakuvauksen alussa kerron toiminnan kohderyhmästä ja sen tavoitteista. Tämän jälkeen esittelen työskentelyrakenteen toiminnan osalta. Lopuksi tuon esille omia huomioitani ja kokemuksiani työpajan ohjaamisesta.

3.1.1 Nyt ja huomenna, työpaja lapsille

Tämä työpaja on tarkoitettu pienille lapsille ja se kulkee tulevaisuusleikin nimellä. Paja on rakennettu osaksi suurempaa projektia, jossa haluttiin saada selville, miltä tulevaisuus näyttää lasten silmin. Tässä ikäryhmässä mielikuvitus vie mukanaan ja kaikki on

mahdollista. Lapsi pääsee työskentelyn aikana vierailemaan tulevaisuudessa ja ohjaajalla on mahdollisuus oppia ryhmästä jotain uutta. Nämä havainnot voivat olla tärkeitä innostamisen ja kannustamisen kannalta esimerkiksi varhaiskasvatuksessa.

Ensimmäiseksi lähdetään muistelemaan, miltä tuntui olla ihan pieni vauva. Lapset kieturtelevat lattialla esittäen vaippahousuja, kunnes esitetään kysymys: ”Mitä vauva tarvitsee?” Tähän vastataan piirtämällä. Jokaiselle lapselle on varattu ennen pajan aloittamista salin yhdelle sivulle paperia ja kyniä, jokaiselle omat. Taustalla soi hiljaa koko pajan läpi musiikki, esimerkiksi metsän äänimaailma tai muu neutraali, joka ei ohjaa osallistujaa tietoisesti mihinkään suuntaan. Valmiit kuvat näytetään ja kerrotaan, mitä niissä näkyy. Jos on tarpeeksi avustajia, voidaan piirustuksiin hahmot ja asiat kirjoittaen nimetä. Tarvittaessa keskustellaan hetki vauvoista ja niiden tarpeista. Kuvat nimetään ja kerätään talteen. Seuraavaksi lähdetään liikkumaan salissa ja näytetään, millaisia ovat aikuiset, ja juuri ne vauvan vanhemmat. Tämä keskeytetään tovin kuluttua jälleen piirustustehtävällä ja kuvataan sitä, mitä mieltä ne vanhemmat siitä vauvasta ovat. Kuvat nimetään ja kerätään.

Seuraava vaihe käsittelee hetkeä, jota elämme nyt. Lapset ottavat tilaa salista ja alkavat toimia ohjeiden mukaan. Ensin käydään läpi keho tässä hetkessä. Missä on pää, entä maha? Missä on jalat ja missä on korvat? Tämän jälkeen ohjaaja käy läpi koko päivän tapahtumat, jotka ryhmä esittää samaan aikaan läpi. Esimerkiksi: ”Aamulla heräsin näin...soin aamupalaa näin...” Tämä keskeytetään jälleen piirustustyöllä. Nyt piirretään kuva siitä, mikä itselle on maailmassa kaikkein tärkeintä ja mikä on tyhmintä. Kuvat näytetään ja jutellaan niiden sisällöstä. Kuvat kerätään talteen.

Viimeinen vaihe koskee tulevaisuutta. Kaikki lapset ohjataan aikakoneeseen, joka voi olla matto, jumppamat, tuulikaappi yms. Matkustetaan koneessa melkoinen matka ja siirrytään ajassa 30 vuotta eteenpäin siihen, kun ollaan jo aikuisia. Sitten avataan ovi ja lähdetään tarkastelemaan, miltä se tulevaisuuden mielikuvitusmaailma näyttää. Kysytään salissa kuljeksiessa muutama kysymys, kuten: Millaisia ovat tulevaisuuden puut? Entä talot? Millä ihmiset liikkuvat? Kuunnellaan vastaukset ja sitten siirrytään viimeiseen piirustustehtävään. Lopuksi piirretään se, millainen sinä olet aikuisena. Kuvat näytetään ja annetaan aikaa keskustelulle sen syntyessä. Kuvat kerätään taas talteen ja kiitetään osallistujia hienosta työpajasta.

Tämä työpaja toimii loistavasti varhaiskasvatuksen piirissä ja ala-asteikäisillä. Lapset pystyvät jo kahden vanhasta lähtien osallistumaan ja piirustukset ovat ihania väyliä avata sielunmaisemaa ja tunteita. Saa kertoa, mikä on kivaa ja mikä mättää. Nyt-hetki kertoo, mikä lapselle on tässä hetkessä kaikkein tärkeintä, ja tulevaisuuskuva kertoo, mitä lapset toivovat ja millaisia suunnitelmia heillä on oman elämänsä suhteen. Nämä ovat kotiväel- lekin tärkeitä tietoja. Ohjaajana on pysyttävä mahdollisimman neutraalina ja annettava kaikki tila lapsen omalle mielikuvitukselle, hyväksyttävä ja otettava vastaan kaikki vas- taukset yhtä arvokkaina. Ohjaajan tulee välttää kilpailutilanteiden luomista ja kannustaa kuuntelemaan juuri omaa ääntä ja kehoa. Lapsen maailmankuva etenkin tulevaisuuden suhteen voi olla hyvin erilainen kuin meidän aikuisten. Minun vetämässäni pajassa ha- luttiin mm., että tulevaisuudessa naisilla olisi parta ja viikset eivätkä korkokengät olisi tarkoitettu vain naisille.

3.1.2 ”Mun unelma”, työpaja nuorille

Tämä paja on tehty nuorille vahvistamaan itsetuntoa ja avuksi tulevaisuuden suunnitte- luun. Tällainen prosessi ennen esimerkiksi jatko-opintoihin hakemista voi selkeyttää va- lintaa ja vahvistaa näkemystä siitä, mille alalle hakee. Tarkoitus on rohkaista pitämään kiinni unelmistaan, tsemppaamaan ja tekemään töitä haluamansa eteen, eikä saa antaa kenenkään jyrätä yli. ”Mun unelma”- työpaja löytyy harjoitteina työni toisesta osasta, Ideapankista. Tässä kappaleessa avaan ohjaajan näkökulmasta pajan antia.

Vedin pajan muutama vuosi sitten ryhmälle yhdeksäsluokkalaaisia. Pelkäsin ennakkoon, kuinka he uskaltavat avata haaveitaan ja kertoa tulevaisuuden suunnitelmistaan, sillä useasti nuoret vastaavat ”emmätiiä” tai vähättelevät kykyjään. Yksi kerrallaan he kuiten- kin uskaltautuivat kertomaan haaveistaan ja olemaan rehellisiä. Yksi poika sanoi, ettei ole vielä kenellekään kertonut haaveammatistaan, sillä pelkää kaikkien ajattelevan, ettei hänestä olisi siihen. Meille hän uskalsi lopulta kertoa haaveensa, ja palaute olikin kan- nustavaa. Koko ryhmä totesi, että haet vaan, eihän sua estä mikään. Tämä oli pojalle hieno kokemus ja kannusti eteenpäin. Olen usein ohjaajana sekä tanssin että teatterin puolella vaatimassa, että omia rajoja tulee hiukan testata ja ylittää, muutoin saattaa jäädä jokin havainto kokonaan tekemättä. Jos ei uskalla kokeilla, ei koskaan tiedä, onnistuisiko. Tosin tällaista vaatiessa pitää tuntea ryhmää jo sen verran, että siihen luottaa, tai sitten olla hyvin valmis ohjaajana ratkaisemaan tilanteen, jos joku käyttääkin kaverin herkkää tilaa hyväkseen ja alkaa pilkkaamaan. Kannattaa siis edetä rauhassa ja pienin askelin.

Ohjaajan täytyy olla koko ajan tarkasti aistimassa ryhmän tunnetiloja ja dynamiikkaa. Olemassa olevat sosiaaliset roolit, kuten nörtti ja kovis, suosittu ja syrjäänvetäytyvä, arka ja diiva ja niin edelleen. asetelmat täytyy purkaa ja saada kaikki samalle viivalle. Nuoret elävät muutoksen tilassa, ja elämä voi tuntua rankalta. Tällöin pienikin loukkaus voi viiltää syvältä. Ohjaajan tulee olla valmis puuttumaan myös näihin tilanteisiin. Palautetta tulee toisinaan loukkaavasti ja rumasti päin naamaa myös opettajalle/ohjaajalle, jolloin on tärkeää muistaa olla aikuinen ja vastata kypsästi. Itse olin tämän ryhmän kanssa jo tuttu, ja olimme ehtineet kehittää vahvan yhteishengen, vaikka osallistujat tulivatkin hyvin erilaisista kaveripiireistä. Minut oli jo haastettu ja asiat oli käsitelty, minkä jälkeen oli voimaannuttu uudestaan. Nuoret useasti muistuttavat siitä, että ei se ohjaajakaan ole täydellinen, jolloin ohjaajan tulee todeta, että ei olekaan eikä edes tarvitse olla niin kuin ei kenenkään muunkaan.

Paja oli osa suurempaa kokonaisuutta, joka päättyi esitykseen oppilaiden vanhemmille. Nuoret tahtoivat kertoa tulevaisuutta koskevat haaveensa ja pelkonsa myös esityksessä, koska näin haaveet muuttuisivat jo hiukan todemmiksi. Tilanne oli jännittävä, mutta oppilaat olivat vakaita ja rohkeita. Osa paljasti toiveammattinsa, joku toisti sen, minkä vanhemmatkin jo tiesivät, ja yksi tyttö pyysi lupaa saada itse päättää tulevaisuuden suunnitelmistaan.

3.1.3 Tästä on leikki kaukana, työpaja yritysmaailmaan.

Yritysmaailmaan tehdyssä pajassani tavoitteena on työyhteisön yhtenäisyyden vahvistaminen ja ryhmähengen kasvaminen heittäytymisen ja yhteisten kokemusten kautta. Ehkäpä jopa opittaisiin työkaverista jotain uutta matkalla. Tätä kuvaamaan sopii mielestäni lainaus Elina Rainion kirjasta *Prosessidraama ja tutkiva teatterityö* (Rainio 2009, 7):

Osallistavat harjoitteet ja leikit pitää lomittaa tarinoiden kerronnan tai muun impulssina toimivan materiaalin sekaan niin, että koetun ryhmäprosessin syvyys on aitoa ja totta. Draamaan osallistuminen merkitsee asioiden tekemistä, tutkimista, kyselemistä ja muuntamista sekä yhdessä reflektointia. Draamatarinat toimivat peilinä ja ikkunana ryhmän kokemukselle.

Nyt esittelen työpajan, joka on tehty työhyvinvoinnin näkökulmasta ja voidaan toteuttaa millä hyvänsä alalla. Työssä olisi hyvä viihtyä, siellä täytyisi tulla toimeen ja siellä syntyviä ongelmia pitäisi saada purkaa. On tärkeää, että kaikenlaisia tuntemuksia saisi tarvittaessa kollegoiden kera jakaa. Helpoin tapa on lähestyä matalan kynnyksen

humoristisella vaihteella ja lähteä rikkomaan jättä. Tässä työpajassa tavoite on heittää ”koko homma” sopivasti yli hilseen ja ohjaajan on heti ilmoitettava tilaisuuden olevan täysin luottamuksellinen ja toivoa osallistujilta avoimuutta ja hyvää yhteishenkeä.

Ensimmäisessä harjoituksessa tehdään valokuva aiheesta ”Minä töissä”. Yksi kerrallaan asetutaan tilaan patsaaksi, kunnes kaikki ovat paikoillaan. Seuraavat kierrokset tehdään kahdessa ryhmässä ja näytetään valokuvat ”Hyvä päivä” ja ”Ei yhtään hyvä päivä”.

Seuraavaksi jaetaan ryhmä 3–4 hengen ryhmiin. Ryhmille annetaan tehtäväksi valmistaa lyhyt kohtaaminen jostain työssä esiintyvistä haastavista tilanteista. Aikaa valmisteluun 10 minuuttia. Nämä näytetään vuoron perään muulle ryhmälle, minkä jälkeen tehdään samoissa ryhmissä uusi kohtaaminen, jossa käydään läpi paras tapa haastavan tilanteen ratkaisemiseen. Jos tilanteesta herää keskustelua, annetaan sille hetki tilaa ja tarvittaessa jaetaan puheenvuoroja.

Tutustutaanpas tarkemmin! Seuraavaksi työskennellään sosiogrammin eli elävän ihmisen suhdekaavion parissa. Ohjaaja esittää kysymyksiä, joihin vastataan liikkumalla valitun työkaverin luo ja asettamalla käsi hänen olalleen. Kysymysten kautta päästään tutustumaan paremmin myös niihin, joiden kanssa ei ole vielä oltu jutulla. Kenet tunnet ryhmästä parhaiten? Kenet huonoiten? Kenet ottaisit mukaasi autiolle saarelle? Kuka on rohkein? Kenet lähettäisit pelkokerroin- ohjelmaan? Kenellä on vihreät silmät? Kenellä suurimmat korvakorut? Kenellä olisi kaikkein todennäköisimmin pakarassaan tatuointi? Tämän jälkeen annetaan aikaa ryhmälle käydä sanomassa jokaiselle työryhmän jäsenelle yksi kehu.

Työpaja päätetään kovaa ja korkealta, kun viimeinen tehtävä tehdään kahdessa ryhmässä ja vahvalla tunteella. Nyt työntekijät keksivät työpaikastaan ylistyslaulun, jonka sävy tulee olla ylitsepursuavan positiivinen ja muuta maailmaa halveksiva. Siinä täytyy voida kääntää kaikki työn osa-alueet ja vaiheet voitoiksi ja suuriksi kehuiksi. Niin, ja kaikkien tärkeintä on korostaa tätä maailman parasta työryhmää! Laulut joko lauletaan tai lausutaan, ja kuulijat nauttivat ylistyksestä. Tilanteen rauhoituttua palataan takaisin maan pinnalle ja jokainen valitsee yhden vakavan sanan, jota toivoo työhönsä tai yritykselle tulevaisuudessa.

3.1.4 Oi niitä aikoja, seniorityöpaja

Senioreiden ikäryhmässä riittää tarinaa ja vaikka niitä ei enää pystyisi itse edes kertomaan, voi elää mukana, muistella ja tuntea. Tarkat työtavat riippuvat tietysti ryhmän fyysisistä rajoitteista. Jos mukana on pyörätuolissa matkaavia tai vuoteessa olevia osallistujia, heitä avustetaan tarvittaessa. Jokainen osallistuu omien kykyjensä mukaan. Pajan aikana herkistetään aisteja, palataan lapsuusmuistoihin ja lähetetään terveisiä nykypäivän lapsille. Tarvikkeiksi tähän työpajaan otetaan mukaan viemisiä, kuten kuusen oksa, anis-pussi, kahvin puruja köysi ja satiininauhoja.

Paja aloitetaan liikkeellä. Jos osallistuja pystyy liikkumaan seisaaltaan, niin saa nousta ja ottaa tilaa, tuolilta istuen voi keinua ja liikuttaa käsiä, heiluttaa jalkoja. Ohjaaja kertoo tarinaa, joka perustuu asioiden tekemiseen, kuten kiipeäminen, valssi, auton ajaminen, leipominen, pyöräily, lapioiminen, puun hakkuu, kirjoittaminen, piirtäminen ja niin edelleen. Ryhmä elää mukana kehollaan ja on osa tarinaa liikkeellään.

Seuraavaksi ohjaaja pyytää ryhmää sulkemaan silmänsä ja asettamaan kädet syliinsä. Sitten hän käy jokaisen luona, koskettaa tai tuoksuttaa tuomiaan esineitä jokaisen luona, jonka jälkeen keskustellaan niiden herättämistä tuntemuksista. Tuoksut ja muodot voivat herättää vahvoja muistoja ja linkittää menneisiin tapahtumiin. Tarkoitus on saada osallistujien mieleen nousemaan tarinoita elämän varrelta. Lopuksi jutellaan näistä mielikuvista ja muistoista.

Jaetaan ryhmä pareihin tai kolmen hengen ryhmiin ja pyydetään kertomaan kaverille jokin lapsuusmuisto. Annetaan aikaa keskustelulle ja muistelulle. Kysytään, haluaako joku jakaa muistonsa muille. Jatketaan saman parin kanssa keskustelua siitä, millaisia terveisiä kukin haluaisi lähettää nykypäivän lapsille. Jaetaan terveiset ja sitten kirjataan muistiin. Ohjaaja toimittaa ne eteenpäin paikallisiin päiväkoteihin.

Pajan lopuksi ryhmä saa valita laulun, joka yhdessä kuunnellaan ja lauletaan mukana.

4 Pohdinta

Draamassa maailmaa lähestytään leikin kautta ja ihminen tulee osallisemmaksi ympäristöstään ja muista ihmisistä. Draamaa voidaan käyttää eri ympäristöissä, niin koulussa

kuin vapaa-ajalla sekä kaikissa eri ikäryhmissä. Olemme draaman opettajina ja ohjaajina matkalla, joka jatkuu. Ideapankkimme kasvaa meidän mukanaamme. Jatkamme uusien harjoitteiden kirjaamista ja keksimistä. Kokeilemme erilaisia käyttötapoja ja sovellamme draamaa uusissa ympäristöissä. Harjoitusten ja ajatusten määrä ideapankin työstämisessä on valtava. Jotta teos olisi oikeasti hyvä ja kompakti on rajattava sisältöä helposti käsiteltävään määrään ja loogiseen järjestykseen.

Tavoitteenani on tuoda leikkiä ja draamaharjoituksia ihmisille arkeen ja madaltaa osallistumisen kynnystä. Minun haaveenani on, että työmme ansiosta ihmiset voivat paremmin ja arvostavat Leikkiä sekä draamaa entistä enemmän. Minä toivon, että huomataan, kuinka monimuotoisesti ja jokapäiväisissä tilanteissa ideapankin tuomasta tiedosta ja taidosta voi olla hyötyä. Minä haluan, että ihmiset löytäisivät teatterin pariin myös tulevaisuudessa kokeilunhaluisina ja ennakkoluulottomina. Minä toivon, että kulttuurin sekä taidekasvatuksen ja kokemuksen merkitys vahvistuu ja pysyy elossa. Minä tahdon, että säilymme toisillemme ihmisinä ja kohtaamme muuallakin kuin somessa. Minä haluan kiittää kaikkia, jotka ovat opettaneet minulle teatteria; ideapankin sisältö on kaikesta siitä rakennettu.

Lähteet

Airaksinen, R., Ala-Vannesluoma, T., Karkkulainen, M., Kastu, R. & Pirhonen, P. 2015. Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin. 1. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Heikkinen, H. 2004. Vakava leikillisuus. 2. painos. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Hiitola, B. 2000. Parantava leikki. Helsinki: Tammi.

Martela, F. 1.3.2016. Leikki on aikuisten työtä. Leikkipäivä. Saatavilla myös www- muodossa: <<https://www.xn--leikkipiv-12ac.fi/tulevaisuudessa-leikki-on-aikuisten-tyota/>>.

Nurmilaakso, T. 31.8.2014. Aikuiset ulos lelukaapista. Yle tiede. Saatavilla www- muodossa: <<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/08/31/aikuiset-ulos-lelukaapista>>.

Nörvig, A.-M. 1947. Lasten leikit ja askartelut. Suom. Saaristo, A. Helsinki: WSOY.

Olli, J. 19.5.2016. Kuka tarvitsee leikkiä? Leikkipäivä. Saatavilla www- muodossa: <<https://www.xn--leikkipiv-12ac.fi/kuka-tarvitsee-leikkia/>>.

Suomen kulttuurirahasto. Kulttuurirahasto kutsuu koko Suomen leikkimään. Saatavilla www- muodossa: <<https://skr.fi/fi/kokosuomileikkii>>.

Rainio, E. 2009. Prosessidraama ja tutkiva teatterityö. Vantaa: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi.

Liite 1. Draamaharjoitteiden Ideapankki

Sisällys

OSA 1.

1.	Alkulämmittelyt ja ryhmäytyminen	2
2.	Tila ja siihen tutustuminen:	6
3.	Fyysiset harjoitteet	10
4.	Äänenkäyttö	14
5.	Tunneharjoitteet	16
6.	Hahmon rakentaminen	17
7.	Ryhmälähtöinen prosessi, devising	20
8.	Purku ja rentoutus	21

OSA 2. Draama-harjoituksia koulumaailmaan

1.	Pikapatsaat	23
2.	Patsaat heräävät eloon	23
3.	Tarinankerrontaa patsailla	23
4.	Tarinankerrontaa lause kerrallaan	24
5.	Olen puu	24
6.	Tunneruudukko	24
7.	Tunteen voimakkuuden säätely	25
8.	Tunteen voimakkuuden säätely kohtauksessa	25
9.	Salaiset tunnetilat	25

OSA 3. "Mun unelma" -työpaja

1.	Lasten leikkiä	26
2.	Tämä hetki	26

1. Alkulämmittelyt ja ryhmäytyminen

Kehoa ja mieltä lämmittäviä harjoituksia ja ryhmään tutustumista.

Piirretään silmät kiinni

Jokaiselle osallistujalle jaetaan paperi ja kynä. Istutaan alas ja asetetaan kynän kärki keskelle paperia, suljetaan silmät ja annetaan ohje: ”Ensin piirrät silmät suljettuina oman kuvasi.” Harjoitusta voi jatkaa esim. näin: seuraavaksi annetaan ohje joko juosta sali ympäri tai laulaa laulu, jonka jälkeen mahdollisimman nopeasti kirjoitetaan paperiin ensimmäinen sana, joka mieleen tulee. Annetaan uusi ohje, esimerkiksi hippa tai muistelu-tehtävä, muistele ensimmäistä hetkeä, kun tapasit tämän ryhmän. Sitten piirrä vielä silmät kiinni kuva vaikkapa koko ryhmästä, käsittelemästänne teemasta tai ohjaajasta. Töihin kirjoitetaan nimi ja niistä rakennetaan näyttely, joka kierretään ryhmän kanssa läpi. Kuvat ovat myös hyvä pohja käyttää jatkossa ryhmän työskentelyssä, ja niistä voi koota vaikka ns. luokkakuvan.

Kuulumiset

- Kun nimesi sanotaan saat kertoa esim. lempiruokasi, mitä teit lomalla, oma taiteilijanimesi, lempilelusi, lempparielokuvasi tai -musiikkisi, lempivärisi...
- Lattialla on erilaisia kuvia, jokainen valitsee itselleen yhden ja vuorotellen kerrotaan, miksi juuri tämä kuva kiinnostaa minua. Voidaan käyttää apuna myös tehtävänjaossa.
- Nimelistaa läpikäydessä jokainen omalla vuorollaan näyttää jonkin liikkeen ja kaikki muut tekevät sen perässä.
- Valokuva. Osallistuja saa oman nimen kuullessaan astua eteen ja muuttua patsaaksi, joka kuvaa valittua teemaa, esim. tämä päivä, halloween, jouluku, kesä, viidakko, työpaikka tms. lopputulos on valokuva, joka muodostuu jokaisen ryhmän jäsenen patsaasta ja sille voidaan luoda oma draaman kaari. Ohjaajan lyödessä kädet yhteen vaihdetaan patsas tarinan seuraavaan vaiheeseen esim. työpaikan ruokatauko ja toinen taputus, jolloin

viedään tarina päätökseen vaihtamalla patsas tilanteeseen ”matkalla töistä kotiin”. Patsaille voidaan antaa myös ääni, kun ohjaaja laittaa käden patsaan olkapäälle, saa hän lausua yhden sanan.

Nimiläpsy

Seisotaan piirissä ja aluksi jokainen sanoo vuorollaan oman nimensä. Muut pyrkivät muistamaan toisten nimet. Riittää, että jokainen muistaa ensiksi yhden nimen, matkan varrella oppii lisää.

Aloittaja katsoo sitä, jonka nimen muistaa, läpsäyttää käsiään ja sanoo hänen nimensä. Tämä henkilö etsii katseellaan piiristä jonkun muun, sanoo hänen nimensä ja läpsäyttää käsiä. Kun homma alkaa sujua, tehdään kaksi piiriä. Kun joku ei muista nimeä, sanoo väärän nimen tai reagoi hitaasti, hän vaihtaa piiriä. Toisesta piiristä vaihdetaan moka. Eli oikean nimen sanomisesta tulee ”moka”. sattuu toiseen. Näin kaikki pysyvät koko ajan leikissä mukana. Vaikeutetussa versiossa täytyy sanoa jonkun muun piirissä olijan nimi kuin sen, jota osoittaa. Voidaan leikkiä myös väreillä, eläimillä, mailla, kaupungeilla jne.

Nimihippa

Voidaan mennä joko omalla nimellä tai hahmonimellä, vaikkapa superhahmot. Nimetään hippa ja aloitetaan leikki. Hippa saa jahdata vain yhtä hahmoa kerralla ja ohjaaja valitsee ensimmäisen hahmon. Hän voi pelastautua huutamalla jonkun toisen nimen ennen kuin hippa hänet tavoittaa. Jos jää kiinni hippa vaihtuu, jos ei, niin hippa jahtaa nyt edellisen valitsemaa hahmoa.

Aivohippa

Asetutaan isoon ympyrään katse ympyrän keskipisteeseen. Valitaan kaksi henkilöä keskelle, toinen hippa ja toinen saalis. Hippa ja saalis saavat liikkua vain ympyrän keskellä ja saalis voi pelastautua juoksemalla ympyrässä seisovan kaverin taakse ja kutittamalla häntä kaksin käsin kyljistä. Näin kutitetusta muuttuukin hippa ja edellinen hippa muuttuu saaliiksi, joka pelastautuu itse kutittamalla taas uuden hipan liikkeelle. Jos hippa saa saaliin kiinni, osat vaihtuvat. Leikki vaatii aikaa ennen kuin säännöt iskostuvat mieleen ja harjoitus sopii erityisesti nuorille ja aikuisille. Ohjaaja voi avustaa aina sanomalla hipan

nimen kutituksen aikana. Huumori piilee juuri niissä tilanteissa, kun säännöt eivät ole täysin selkärangassa ja rooleissa sekaantuneena saalis juokseekin suoraa hipan syliin tai hippa pelastautuu kaverin taakse kutittamaan. Ohjaajan tulee alussa muistuttaa, että sekoilu kuuluu auttamatta pelin henkeen. Mielestäni erittäin antoisa harjoitus, joka nostaa tunteet pintaan, hikeä otsalle ja ryhmäyttää tehokkaasti!

Ympyrässä katsekontakti, paikan vaihto

Asetutaan ympyrään ja ollaan hiljaa. Vilkuillaan läpi muita ryhmän jäseniä ja koitetaan saada jonkun kanssa katsekontakti. Kun katseet kohtaavat, vaihdetaan nopeasti keskenään paikkoja ja jatketaan uuden kontaktin etsimistä.

Imitoiminen

Matkitaan joko pareittain tai ryhmässä jonkun antamaa liikettä tai ilmettä. Voidaan aloittaa pareittain ja matkia ensin vastakkain seisten vuorollaan kummankin ilmeitä, sitten otetaan hiukan etäisyyttä ja matkitaan vuorotellen kaverin liikettä. Lopuksi koko ryhmä matkii aina yhden antamaa liikettä ja ilmettä yhtä aikaa.

Heitä miiminen eläin

Seistään piirissä. Ohjaaja sanoo, että heittää kohta liikkeelle vihaisen apinan. Kokeillaan miten voisi miimisesti pidellä käsissään vihaista apinaa. Heitetään vihainen apina liikkeelle. Heittäjä ottaa katsekontaktin johonkuhun piirissä ja sanoo ”Täältä tulee vihainen apina” ja heittää. Apinan saanut heittää jollekin toiselle jne. Kun tämä alkaa sujua, voidaan laittaa liikkeelle toinen eläin, esimerkiksi lentävä lehmä. Sitä heitettäessä sanotaan: ”Täältä tulee lentävä lehmä” ja miimikoidaan sen mukaisesti. Sitten kun kahdella eri eläimellä heittely alkaa sujua hyvin, voidaan laittaa liikkeelle kolmas, esim. vikkela hiiri.

Vinkki: Kannattaa valita eri tyyliä eläimet. Jos joku eläin katoaa, voi ohjaaja tai se joka asian huomaa, laittaa eläimen uudestaan liikkeelle.

Harjoitus kehittää havainnointikykyä ja katsekontaktin ottamista.

Ääntelevä kuin eläin

Muodostetaan tiivis ympyrä. Keskelle asettuu osallistuja silmät kiinni ja toinen käsi eteen ojennettuna. Hän alkaa pyöriä ja rinki pyörii häneen nähden vastasuuntaan. Keskellä pyörivä pysähtyy ja rinki hänen kanssaan samaan aikaan, hän antaa kätensä edessä seisovalle ohjeen äänellä tietyllä tavalla esim. kuin vihainen koira ja koittaa sitten arvata kuka äänen takana on. Ääntelijästä tulee sitten seuraava keskellä pyörijä.

Norsu-palmu-gorilla

Seistään piirissä. Yksi henkilö on ringin keskellä ja osoittaa kerrallaan yhtä piirissä olijaa ja sanoo ”norsu, ”palmu” tai ”gorilla”. Norsu tehdään niin, että se, jota on osoitettu ottaa vasemmalla kädellä kiinni nenästä ja pujottaa oikean käden syntyneestä lenkistä. Reunoilla olijat tekevät korvat. Palmussa keskimäinen huojuu kummatkin kädet ylhäällä. Sivuilla olijat nostavat palmun viereiset käden ja huojuttavat sitä. Gorillassa keskimäinen takoo rintaansa ja sivulla olevat syövät hänestä kirppuja. Kun joku tekee virheen, hän siirtyy keskelle.

Eläimiä, esineitä tai ihmisiä voidaan keksiä lisää: leivänpaahdin (keskellä olija hyppii leipänä, sivuilla tehdään käsillä paahdin), vessanpönttö (keskimäinen istuu pöntöllä isolla hädällä ja reunimmaiset vetävät vanhanmallista vessanpönttöä ylhäältä ja ääntelevät : ”flossh”), Marja-Liisa (keskimäinen hiihtää ja hokaa ”emmie jaksa, emmie jaksa, reunimmaiset eli Hartsat nyökyttelevät ja hokevat ”Kyl sie jaksat, kyl sie jaksat), James Bond (keskellä olija poseeraa aseensa kanssa ja reunimmaiset huokailevat bond-tyttöinä viehkeästi ”Oh James”) ja niin edelleen.

Swish-boing-bäng

Seistään piirissä. Aloitetaan opettelemalla ”Swish” ja heilautetaan kädet alakautta puolelta toiselle, mahdollisimman iso liike vartalo mukana. Vuoro siirtyy piirissä seuraavalle käsien liikkeen suuntaan. ”Boing” pysäyttää liikkeen ja suunta vaihtuu. Siinä asetetaan kädet stop-asentoon siihen suuntaan mistä liike on tulossa. ”Bäng” eli ampuminen, omalla vuorollaan voi ampua jonkun ringin toiselta puolelta. Kun leikki sujuu hyvin, voidaan ottaa mukaan ”Hoplaa”, jolloin vuoro hypää yhden yli. Tämä on mahdollista silloin, kun tiedetään, mihin suuntaan liikutaan.

Meksikolainen versio: Swish=Arriva! Boing=Tequila, Bang=Caramba ja Hoplaa=Sombrero (tehdään käsillä hattu pään päälle ja niataan).

Villinlännen ratsastaja

Seistään piirissä. Liikutetaan hevosta eteenpäin omalla vuorollaan sanomalla ”Kopotikopoti” sekä liikuttamalla nyrkkejä rytmissä (vartalo mukaan). Hevonen vaihtaa suuntaa, kun joku vuorollaan nostaa kädet ylös hevosen tulosuuntaan ja sanoo ”Ptruu”. Omalla vuorollaan voi myös ampua ”Bäng”. Jos ammuttava ei ehdi väistää, hän ”kuolee” hetkeksi. Pää valahtaa rintaan ja jalat koukistuvat (nousee kuitenkin ylös pian). Tällöin vuoro palautuu ampujalle. Jos ammuttava ehtii väistää, hän katsoo olkansa yli kuvitteellista luotia ja sanoo ampujalle ”Häähää”. Tällöin hän saa jatkaa.

Kun leikki sujuu, voidaan ottaa lisäosia, jotka voi tehdä omalla vuorollaan:

Hevonen käy juomassa: Joku vuorollaan nostaa sormen pystyyn ja sanoo ”Aaaa” (hevonen on löytänyt lähteen) ja kaikki muutkin piirissä sanovat ”Aaaa”. Sitten jokainen kumartuu juomaan hevosenä ja liikuuttaa huuliaan hevosmaisesti.

Ratsastaja käy juomassa: Joku vuorollaan astuu miimisesti saluunan ovista sisään ja toiset tekevät saman yhtä aikaa. Tilataan ”Hei, Kokis!”, juoma tulee pitkää tiskiä pitkin, sihautetaan tölkki auki, juodaan yhdellä kulauksella, heitetään tölkki olan yli roskikseen ja astutaan takaisin ratsaille.

Näiden jälkeen jatketaan taas leikkiä ”Kopotikopotilla”.

Hahmo vaihtuu- hippa

Vauhdikas hippaleikki. Kiinniottaja valitsee tavan liikkua, esimerkiksi rapukävely. Kaikki osanottajat alkavat liikkua rapuna kävellen karkuun. Kun joku jää kiinni, hän valitsee uuden liikkumistavan, esimerkiksi takaperin juoksun ja kaikki kiinniotettavat liikkuvat nyt karkuun takaperin juoksulla.

Tässä hipassa tulee todella lämmin ja yleensä tunnelma vapautuu nopeista ja yllättävistä vaihdoksista johtuvaan naurunremakkaan. Koska hippa on tosi fyysinen, olisi tilan hyvä olla mahdollisimman esteetön.

2. Tila ja siihen tutustuminen

Hahmotetaan harjoitustila ja tutustutaan ympäristöön.

Paperilennokit

Taitellaan yhdessä ohjaajan opastuksella tylppänokkaiset paperilennokit. Lennokit nimitään ja koelennetään. Ryhdytään lennättämään konetta niin, että siirrytään aina koneen laskeutumispaikalle tekemään uusi heitto. Tilassa liikkuesssa on samalla varottava muiden lennokkeja ja päästään ihailemaan niiden upeita kaaria ja kieppejä.

Salapoliisi

Asetutaan tilaan seinän viereen reunoille seisomaan. Ensin katsellaan kaikki osallistujat nopeasti läpi ja sitten suljetaan silmät. Ohjaaja pyytää kaikkia salaa hiljaa mielessään valitsemaan yhden henkilön ryhmän jäsenistä ja nostamaan sitten kätensä ylös. Kun kaikkien kädet ylhäällä, alkaa leikki. Kun ohjaaja taputtaa kädet yhteen alkavat kaikki suorittaa salapoliisin työtä liikkumalla tilassa salaa valitsemaansa henkilöä seuraten. Kun ohjaaja seuraavan kerran taputtaa kädet yhteen, muuttuukin seurattu henkilö viholliseksi ja hänestä täytyy koko ajan pysyä mahdollisimman kaukana. Kolmannen taputuksen jälkeen on henkilö napattava isoon halaukseen, eikä otetta saa irrottaa, vaikka muut olisivat valinneet saman henkilön. Nyt ohjaaja viheltää pelin poikki ja aloitetaan uusi kierros alusta. Seuraavaksi valitaankin kaksi hahmoa ja pyritään pysymään koko ajan heidän välissään ja sitten taputuksesta mahdollisimman kaukana kummastakin ja viimeiseksi nappaamaan kummankin kädestä kiinni.

Kamera

Tämä harjoite tehdään pareittain. Toinen pareista on kamera ja toinen kuvaaja. Kamera laittaa silmät kiinni ja kuvaaja kuljettaa häntä tilassa. Kuvaaja vie kameran kuvattavan kohteen luo, suuntaa kameran pään kohti kuvattavaa kohdetta ja painaa pääläeltä. Silloin kameran ottaa kuvan, eli avaa silmät ja laittaa ne taas kiinni. Sitten kuvaaja kuljettaa kameran seuraavaan paikkaan ja ottaa kuvan. Kuvaajille voi antaa ohjeeksi ottaa 5 kuvaa eri kohteista tilassa ja sitten pyydetään kuvaajat ja kamerat keskelle. Kamera kertoo mistä paikoista otti kuvat ja millainen vaikutelma hänelle tuli tilasta niiden kautta. Huomattiinko jotain mihin ei muuten olisi kiinnittänyt huomiota?

Hyvä harjoite pientenkin lasten kanssa. Tutustutaan tilaan rauhallisesti.

Suojelusenkeli

Otetaan parit. Toinen sulkee silmänsä ja pari lähtee kädestä pitäen ohjaamaan häntä tilassa. Seuraavassa vaiheessa kädestä pitämisen sijaan ”enkeli” seuraakin vierellä ja vain törmäyksen uhatessa hellästi kääntää parinsa suuntaa. Ei käytetä ääntä ja korostetaan ystävällisen ja lempeän otteen tärkeyttä. Luottamusharjoitus, jonka aikana voi oppia aistimaan myös tilan eri tavalla, kuunnellen, haistaen ja tuntemalla lattian jalkojensa alla.

Halaaja hyökkää

Otetaan parit. Valitaan, kumpi menee sisärinkiin ja kumpi ulkorinkiin. Sisärinki sulkee silmänsä ulkorinkiläinen alkaa antaa parilleen ohjeita tilassa liikkumiseen esim. ota kaksi askelta eteenpäin, käänny oikealle jne. Sisärinki liikkuu ohjattuna ulkoringin sisällä ja ohjaaja käy salaa piirtämässä sydämen yhden silmät kiinni liikkuvan sisärinkiläisen selkään. Tämä tarkoittaa, että sydämellä merkatusta muuttui superhalaaja, joka nyt alkaa parinsa ohjaamana hyökätä halaamaan kaikki muut pois pelistä. Näin ollen muut ulkorinkiläiset antavat omalle parilleen ohjeita halaajalta pakenemiseen. Kun halaaja saa silmät kiinni liikkuen jonkun kiinni, hän halaa tätä ja kiinni jäänyt huutaa ”HALAAJA” ja poistuu ulkorinkiin katsomaan! Jatketaan kunnes kaikki jääneet kiinni ja vaihdetaan vielä osat niin, että ulkorinki asettuu silmät kiinni sisärinkiin.

Viewpoints

Tilaharjoite, ohjattu tutustuminen eri elementteihin, tempo, toisto, eri tasot.

Viewpointsit perustuvat koreografi Mary Overlien 1970-luvulla kehittämään sanavarastoon, jonka avulla on helpompi miettiä ja analysoida liikettä ja eleitä. Anna Bogart ja Tina Landau ovat jatkaneet omalta osaltaan viewpointsien työstämistä.

Viewpointsit eli elementit ovat:

Tilaan liittyvät:

Arkkitehtuuri (fyysinen ympäristö, tila, pysyvät ja väliaikaiset rakenteet)

Etäisyys tilassa (Esineiden ja ihmisten väliset etäisyydet)

Tasot

Muoto

Ele (Arkiele ja Ilmaiseva ele. Arkieleet liittyvät tavallisiin tekemisiin. Erimerkiksi miten roolihahmo raaputtaa korvaansa, syö puuroa ja pesee kätensä. Ilmaiseva ele ilmaisee roolihahmon sisäistä tunnetta. Esimerkiksi miten hahmo ilmaisee vihaa, rakkautta tai pelkoa yhdellä eleellä.)

Aika:

Tempo (kuinka nopeasti tai hitaasti joku asia tapahtuu lavalla)

Kesto (kuinka pitkään joku toiminta, ele tai liike jatkuu)

Toisto

Kinesteettinen vastaus (spontaani reaktio/vaistovarainen toiminta toisen henkilön liikkeeseen)

Liike:

Liike (Erilaiset liikkeen lajit, esimerkiksi hidas, nopea, virtaava, katkonainen...)

Harjoitteita eri elementeistä:

Muoto:

Ohjaaja pyytää osallistujia rakentamaan kuvan lavalle jossa toteutuvat eri muodot. Osallistujat menevät lavalle yksi kerrallaan, kääntyvät yleisöön ja pysähtyvät. Esimerkiksi kehollaan voi toistaa tilassa olevia muotoja tai keksiä itse muodon. Lopuksi katsotaan, millainen kuva rakentui. Osa osallistujista voi katsoa, esimerkiksi voidaan tehdä niin, että puolet tekee ja puolet katsoo tai jos osallistujia on vähemmän, voi muutama kerrallaan katsoa. Katsojilta kysytään mitä kuvasta tulee mieleen. Millainen kohtausta tästä voisi alkaa?

Toisto:

Seuraavaksi otetaan teemaksi toisto. Taas rakennetaan kuva lavalle yksi henkilö kerrallaan. Jokainen pyrkii toistamaan jotain mitä joku edellinen teki, esimerkiksi edellisen asennon. Taas lopuksi katsotaan, millainen kuvasta tuli ja millainen kohtausta siitä voisi alkaa.

Kaikkia elementtejä voidaan harjoitella tällä menetelmällä. Harjoittelun kohteeksi voidaan myös ottaa kaksi elementtiä samalla kertaa, esimerkiksi muoto ja toisto.

Etäisyys:

Toisia elementtejä on helpompi harjoitella liikkuvina harjoitteina, esimerkiksi etäisyyttä. Silloin kävellään tilassa. Ohjaaja pyytää osallistujia kiinnittämään huomiota etäisyyksiin. Välillä voidaan pyrkiä hyvin pieniin etäisyyksiin ihmisten välillä ja välillä hyvin suuriin.

Liike:

Osallistujat kävelevät tilassa. Ohjaaja pyytää osallistujia muuttamaan liikkumistapaansa ohjeen mukaan esimerkiksi hidas, nopea, virtaava, katkonainen...

Useampia elementtejä voidaan harjoitella yhtä aikaa myös liikkuvissa harjoitteissa. Esimerkiksi ohjaaja pyytää liikelaaduksi katkonaista ja pieniä etäisyyksiä toisiin tai nopeaa liikettä ja mahdollisimman suuria etäisyyksiä toisiin.

Ele:

Osallistujia pyydetään keksimään kolme arkielettä ja kolme ilmaisevaa elettä. He voivat keksiä ne itselleen tai esimerkiksi roolihahmolleen. Arkieleet liittyvät tavallisiin tekemisiin. Esimerkiksi miten roolihahmo raaputtaa korvaansa, syö puuroa ja pesee kätensä. Ilmaiseva ele ilmaisee roolihahmon sisäistä tunnetta, esimerkiksi miten hahmo ilmaisee vihaa, rakkautta tai pelkoa yhdellä eleellä. Näitä eleitä voidaan esittää samaan aikaan kun henkilö puhuu tekstiä. Näyttelijä voi kertoa esimerkiksi aamustaan ja ilmaista arkieleitä ja ilmaisevia eleitä yhtä aikaa. Jos harjoitellaan monologia, esiintyjä ilmaisee tekstiä esittäessään arkieleitä ja ilmaisevia eleitä. Silloin eleille voidaan miettiä täsmälliset paikat tekstiin.

Viewpoints-harjoitteiden tekeminen antaa työkaluja kohtausten hahmottamiseen. Ohjaaja ja näyttelijät oppivat miettimään kohtauksia elementtien kautta ja voivat kokeilla, mitä siinä pitäisi muuttaa, jotta se toimisi paremmin. Esimerkiksi vaihdella etäisyyksiä, liikelaatuja, tempoa ym. Silloin kohtaus ei enää ole vain yksi kokonaisuus, joka toimii tai ei toimi, vaan sen voi pilkkoa ja miettiä mitä osia tulisi muuttaa ja miten tai mikä toimii.

3. Fyysiset harjoitteet

Liikkuvia harjoitteita, joissa keho vahvasti mukana

Patsas rikkoo

Ohjaaja antaa käskyjä ja taustallasoi teemaan sopiva musiikki. Väliin voi lisätä erilaisia käskyjä ja rikkoo tahtia patsailla. Hidasta, nopeaa, matalaa, korkeaa, rajattua ja vapaata liikettä.

Esim: Polvennostohyppyjä kädet vyötäröllä, "PATASAS", laskeudu hidastettuna alas ja liiku sitten lattiaa pitkin, "PATASAS", nousta hitaasti ylös ja lähdetään sitten liikkumaan pikanopeudella, "PATASAS", liikutaan omalla tyylillä, "PATASAS", liikutaan hidastettuna ja muodostetaan loppupatasas.

Liikkeen laadut virtaava vs. terävä, heiluri vs. sitko, kevyt vs. vahva

Liikelaatuja voidaan ensiksi paikallaan. Mietitään yhdessä, millaista on virtaava liikehdintä (jokainen liike yhdistyy seuraavan), millaista terävä (jokainen liike tehdään loppuun, pieni pysähdys ja seuraava) ja kokeillaan. Tehdään diagonaalissa ensiksi virtaava. Kaksi osallistujaa liikkuu kerrallaan lattian poikki. Sitten terävä.

Sitten kokeillaan heiluriliikettä. Liikkeellä on aina joku päätepiste, josta seuraava liike saa voimansa. Sen vastaparina sitkeä, kuin olisit limaklöntin sisällä ja kiinni lattiassa. Kädet ja jalat liikkuvat hitaasti. Nämä myös kokeillaan diagonaalissa.

Sen jälkeen kokeillaan kevyt ja vahva. Ensiksi tehdään hyvin kevyttä, pehmeää ja leijuvaa liikelaatua. Sen jälkeen vahvaa, paljon voimaa käyttävää. Samoin diagonaalissa.

Sitten tehdään yhdessä keskilattialla myös musiikilla. Ohjaaja sanoo mitä liikelaatua tehdään ja voi antaa koko ajan vinkkejä siitä millaista liikelaatu voi esimerkiksi olla, jos se on tarpeen. Esimerkiksi "Kokeile kävellä kevyesti. Entäpä kevyesti hyppely". Ja sitten kokeillaan seuraavaa. Musiikkia voi myös vaihtaa tarpeen mukaan.

Liikkeellinen improvisaatio

Suosittelen tätä edellisen harjoitteen perään. Harjoitellaan ensiksi muutamia yhteisiä tekniikoita, joista edellisen harjoitteen liikelaadut voivat olla yksi.

Pysähtyminen: Liikutaan tilassa. Opetellaan aistimaan sitä missä muut liikkuvat. Kokeillaan ensiksi pysähtymistä omaan tahtiin. Sitten kokeillaan, että kaikki pysähtyvät aina kun joku pysähtyy. Harjoitellaan myös liikkeellelähtöä yhteisen pysähtymisen jälkeen.

Porteista meneminen: Kävellään yhdessä ympäri lattiaa. Huomioidaan, koska kävellään portista, eli kahden kävelijän välisestä tilasta. "Merkataan" jatkossa portista käveleminen hetken pysähtymisellä.

Tasot: Kokeillaan liikkumista eri tasoilla. Millaista on liikkuminen alatasolla, entä ylätasolla tai keskitasolla. Voidaan kokeilla yhdessä musiikin mukana tai ensiksi diagonaalissa, jos se tuntuu olevan tarpeen.

Rykelmä ja rivi: Kävellään tilassa ja pysähdytään välillä. Kokeillaan huomioida ryhmän ja rivin muodostuminen. Kun joku on pysähtynyt lähelle toista ja siitä näyttää syntyvän rykelmä, muut ryhmäläiset muodostavat mahdollisimman nopeasti rykelmän heidän ympärilleen. Kun asetelma on valmis, se puretaan taas kävelyyn. Kun joku pysähtyy toisen lähelle, niin, että näyttää muodostuvan rivi, huomioi muu ryhmä sen ja muodostaa mahdollisimman nopeasti rivin valmiiksi. Rivi puretaan taas yhteiseen kävelyyn.

Aloitetaan yhteinen tanssi-improvisaatio miettimällä tälle improvisaatiolle yhteiset säännöt.

Mietitään käytettävä liikelaatu, esim. Kevyt.

Sitten mietitään ehtoja.

Esimerkiksi:

Kun kävelet portista, liiku hetki alatasolla.

Kun joku pysähtyy, kaikki pysähtyvät hetkeksi.

Kun muodostuu rivi, kaikki liikkuvat sen jälkeen hetken sitkeästi.

Kun joku nauraa, kaikki hyppäävät.

Improvisoidaan yhdessä musiikkiin tanssia. Näin voidaan muodostaa myös esitys, jossa on sopivasti rakennetta pitämään homma kasassa, mutta reilusti improvisaatiota ja ilmaisuja.

Ehtoja voi keksiä loputtomasti, mutta suositellaan ottamaan 4 kerrallaan ainakin alkuun. Seuraavaan biisiin voi ottaa sitten erilaiset. Osa on hyvä olla juuri harjoiteltuja asioita kuten liikelaadut, portit, rivi yms, mutta osa voi olla kaikkea muuta mitä keksitään ja liittyä esimerkiksi nauramiseen, yskimiseen yms. Näissä voi hyödyntää juuri kyseiselle ryhmälle ja ryhmäläisille ominaisia maneeereja. Tällöin yhteisöllisyyden tunne lisääntyy ja tanssista tulee ryhmän oma juttu.

Mimiikka ”Oma aamu”

Ohjaaja pyytää jokaista miimikoimaan oman aamunsa kulun. Osallistujat muistelevat mitä aamulla tuli tehtyä ja esittävät ne liikkein samanaikaisesti. Tehdään sama pariin kertaan itsenäisesti, jotta jokainen muistaa mitä liikkeitä siihen kuului. Sitten otetaan parit. Kumpikin esittää oman aamunsa toiselle. Parit miettivät yhdessä kummankin aamun pohjalta kolme liikettä, jolla tarinan voi kertoa. Ne voivat olla yksittäisiä liikkeitä

miimikoinnista, mutta liikkeitä voi esimerkiksi suurentaa. Sitten molemmat opettelevat kummankin kolme liikettä.

Pari käy esittämässä edessä kaikki kuusi liikettä mahdollisimman isoina ja mahdollisimman pieninä. Ohjaaja voi halutessaan lisätä liikejatkumoon tekstiä, taukoja tai muuten ohjata sitä.

Mimiikkaa voi käyttää näytelmän kohtauksissa, monologeissa tai tanssiesityksen pohjana. Arkisten askareiden pohjalta syntyy kiinnostavia liikkeitä.

Puhelinnumero, numerosarja, joka numerolle oma liike

Osallistujat miettivät ensiksi yhden liikkeen jokaiselle numerolle 0–9. Ne voivat olla hyvin yksinkertaisia, esimerkiksi 1 = seiso suorassa kädet ylhäällä. Liikkeet saavat kuvastaa numeroa, mutta niiden ei tarvitse, esim. Liike numero 2 saa olla numeron 2 näköinen, jos se helpottaa keksimistä. Kun liikkeet on keksitty, osallistujat tekevät muutamaan kertaan läpi numerosarjansa, jotta varmasti muistavat ne. Sitten ohjaaja pyytää heitä tekemään puhelinnumeroansa. Kun on päässyt loppuun, aloittaa taas alusta. Tässä vaiheessa voi taustalle laittaa musiikkia. Keskittynyt tekeminen johtaa pikkuhiljaa tanssin suuntaan. Kun osallistujat ovat tehneet puhelinnumeronsa 3-5 kertaa, ohjaaja pyytää heitä ottamaan parin lähistöltä, ja he opettavat oman numeronsa parilleen. Kun kummankin numero on harjoiteltu, osallistujat tekevät niitä yhdessä. Välillä taustalle voi laittaa hyvin erityylistä musiikkia, jolloin huomataan, että samoilla liikkeillä voi tehdä hyvin erityylistä tanssia. Jos on aikaa, osallistujat esittävät puhelinnumeronsa pareittain muulle ryhmälle.

Tekniikan edut: Osallistujat pääsevät pikkuhiljaa improvisoidun tanssin suuntaan ilman rimakauhua.

Patsashippa

Keskellä tilaa on mielikuvituslava. Valitaan hippa ja sovitaan pelastajan salasana. Kun musiikki alkaa, hippa lähtee jahtaamaan, jos jäät kiinni, joudut lavalle ja muutut patsaaksi. Sinut voi pelastaa tulemalla lavalle eteesi ja matkimalla patsaasi tarkasti, ilmettä myöten ja yhdessä salasanan lausuen. Hippa ei saa mennä lavalle.

Lentolisko-merenpohja-luolamies

Maa, meri, laiva -leikistä muunneltu versio. Kun ohjaaja sanoo ”Lentolisko”, alkavat kaikki osallistujat lentää tilassa, kuin siivekäs hirmulisko. Merenpohja tarkoittaa lattiatasossa tehtävää liikettä, kuten otukset veden alla ja luolamies-sanan kuullessaan liikutaankin kuin luolamies aikanaan.

4. Äänenkäyttö

Avataan ääntä, haetaan rohkeutta ja erilaisia tapoja sen käyttämiseen.

Äänenavausharjoite: Piccolo, violin, cello, double bass.

Seistään piirissä.

Opetellaan ensiksi antamaan ”piccolo” eli huilu toiselle. Lausutaan piccolo mahdollisimman korkealta ja tehdään kädellä kaari, joka alkaa oman pään takaa ja pääty osoittamaan sitä henkilöä, jolle aikoo antaa vuoron. Tehdään tätä niin kauan, että kaikki ovat saaneet vuoron. Tämä avaa ylä-ääniä.

Sitten harjoitellaan ”violin” eli viulu. Liike alkaa siitä, että laitetaan kaksi sormea nenän päälle lukiten toisen sieraimen ja lausutaan mahdollisimman nasaaliäänellä ”violin”. Liike loppuu siihen, että osoitetaan henkilö, jolle haluaa antaa vuoron. Se kuulosta siltä kuin vinguttaisi viulua. Kokeillaan tämä myös koko ryhmän kanssa. Tämä aktivoi nasaaliäänet.

Seuraavaksi ”cello” (lausutaan tsello). Äännetään italialaisella aksentilla, astutaan askel eteen ja tehdään kädellä suuri liike vasemmalta oikealla (kuin näyttäisi millainen maisema on edessä) päätyen osoittamaan henkilöä, jolle antaa vuoron. Kokeillaan taas niin kauan, että kaikki ovat saaneet vuoron. Tässä avataan äänen keskirekisteriä, eli puhekorkeutta.

Viimeiseksi ”double bass” eli kontrabasso. Lausutaan ”double bass” (lausutaan: dabl beis) niin matalalta kuin pystytään kääntyen sitä henkilöä kohti, jolle aikoo antaa vuoron. Samalla notkistetaan polvia joka tavulla ja laitetaan kädet alas pyöreästi merkkamaan kontrabasson pohjaa. Kokeillaan tämä myös kaikkien kanssa.

Kun kaikki liikkeitä on harjoiteltu, voi jokainen antaa seuraavalle sen liikkeen, jonka haluaa. Edistyneemmässä versiossa täytyy sen, jolle liike annetaan yhtyä samaan liikkeeseen, eli tehdä ensin esimerkiksi ”violin” sen kanssa, joka antaa sen hänelle ja sitten

antaa esimerkiksi ”cello” seuraavalle ja tämä yhtyy liikkeeseen heti kun huomaa, että se on tarkoitettu hänelle.

Äänimaisemat

Jaetaan osallistujat kahteen ryhmään. Toinen näistä asettuu selin makuulle lattialle patjan tai viltin päälle ja sulkee silmänsä. Toinen ryhmä alkaa rakentaa äänimaisemaa kiertäen heidän ympärillään ympyrää ja yhdessä käyden läpi erilaisia ääniä. Sanoja saa käyttää, mutta mielenkiintoista on esim. luonnonääniä matkiminen, koneet, eläimet, avaruusäänet tms. Tavoitteena viedä kuuntelijat matkalle äänten mukana.

Äänenvoimakkuus 1–10

Tässä ohjaajalle oiva työkalu. Kun annetaan ohjetta äänenkäyttöön, voidaan jokaisen henkilön kohdalla käydä läpi oma asteikko seuraavasti: Pyydetään osallistujaa antamaan mahdollisimman pieni taso ääntä, eli taso 1. Noustaan siitä sitten taso kerrallaan numeroon 10 asti, joka on voimakkain taso. Näin voi pyytää esimerkiksi lausumaan tekstiä voimakkuudella 7 tai kuiskauksen voimakkuudella 3. Voidaan soveltaa myös ryhmälle, jolloin volyymitasot määritellään yhteisenä äänenä.

Rytmi

Puheen, laulun tai muun äänen tahtia ja nopeutta voi harjoitella rytmityksen kautta. Muodostetaan esimerkiksi yhdessä taputtaen tai tömistäen tasainen rytmi. Jos käytettävissä on soittimia, voi rytmin luoda myös niillä. Sitten annetaan ohjeita, kuten lausu ”jääkarhu” kahdeksaan iskuun, ”kivilinna” neljään, ”psykologi” kahteen, ”televisio” yhteen jne. Tähän voi ikään kuin jatkotasona yhdistää myös äänenvoimakkuudet seuraavasti: ”kivilinna” neljään, voimakkuudella 9 tai ”psykologi” kahteen, voimakkuudella 1.

Ääni tunnelmanluojana

Ääni toimii myös tunnelmanluojana ja tätä voidaan helposti harjoitella niin ryhmänä, kuin yksinkin. Helpoin tapa on valita ensin tietyt tunteet, kuten ilo, suru, kipu, rakkaus, viha, ikävä, riemu, pelko. Sitten käydään vokaalit läpi esimerkiksi näin: iloinen A, kipeä E, suruinen I, vihainen O, rakastava U, riemukas Y, ikäväinen Ä ja pelokas Ö. Toinen tapa on

käydä jokaisen vokaalin kohdalla kaikki valitut tunnetilat läpi. Harjoitukseen voidaan yhdistää myös liike jokaiselle tunteelle tai vokaalille.

4. Tunneharjoitteet

Käydään läpi tunnetiloja ja niiden paikkoja kehossa ja käyttäytymisessä.

Missä tuntuu?

Ryhmä kävelee tilassa tai makaa patjoilla, vilteillä lattialla. Ohjaaja kysyy, missä jokin tunne tuntuu ja osallistujat laittavat vastaukseksi käden kehollensa siihen kohtaan, missä tuntuu. Esim. Missä tuntuu kaipaus? Asetan käden rintakehälle.

Tunneruudukko

Lattiaan teipataan ristikko. Tunteet ruuduissa ovat ilo, suru, pelko ja viha. Ruudukossa voi liikkua vapaasti ja ilmaista aina sitä tunnetta, missä ruudussa on. Aloitetaan yksilöharjoituksina ja sitten kahden hengen kohtauksina, joissa piti yrittää reagoida toisen antamaan impulssiin ja mennä sen herättämään tunneruutuun. Opettaa tunneilmaisua sekä tuo säpinää kohtauksiin.

Tunteen voimakkuuden säätely

Tunteita voi säädellä myös asteikolla 1–10. Asteikossa pienin numero tarkoittaa mahdollisimman pientä tunnetilaa ja suurin mahdollisimman voimakasta tunnetilaa.

Harjoitellaan ensiksi jonossa niin, että ensimmäinen ilmaisee valittua tunnetta, esimerkiksi vihaa tasolla 1, seuraava tasolla 2, jne. kunnes viimeinen päästää koko vihansa valloilleen tasolla 10.

Mietitään ensin miten esim. viha tai pelko näkyy vartalossa ja miten vihaa voi ilmaista muuten kuin huutamalla.

Tunteen voimakkuuden säätely kohtauksessa

Tehdään kohtaus, joissa näyttelijöillä on eri tunteet keskenään, esim. pelko ja viha ja minä pystyin ohjaajana säätämään heidän tunneasteikkoaan tyyliin, ”Viha 1, pelko 5, nyt viha 7, pelko 1...”). Kun ohjaaja säätää tunnetta ulkopuolelta, on ohjattavien usein

helpompi samaan aikaan sekä viedä kohtausta eteenpäin, että esittää tunnetta. Usein ohjattavat alkuun ilmaisevat tunnetta koko ajan sata lasissa ilman ohjausta. Tekniikka helpottaa siis sävyjen löytämistä.

(Voidaan myös keskustella siitä miten omassa elämässä voisi miettiä onko joku tunne nyt hyvin vahva ja miten ilmaista tunteita satuttamatta itseä tai muita.)

Kätketyt tunnetilat

Harjoitteessa jokainen saa käteensä lapun, johon oli kirjoitettu tunnetila. Tehdään kahden hengen kohtauksia. Kohtaus alkaa normaalisti, voidaan esimerkiksi sopia tapahtumapaikka ja mikä on hahmojen välinen suhde (esim. Äiti ja poika tai esimies ja alainen, yms.). Annetaan näyttelijöiden rakentaa tilannetta hetki ja kun ohjaaja läpsäyttää kädet, näyttelijä saa katsoa lapun ja hän jatkaa kohtausta lapun kertomassa tunnetilassa. Tavoitteena on sekä harjoitella kohtauksen näyttelemistä, että huomata kuinka tunteet vaikuttavat kohtauksen sisältöön.

Ajatusääni

Jaetaan herättelevä ja ikäryhmään sopiva teksti osallistujille. Annetaan ohje lukea se läpi ja tarkkailla samalla, millaisia tunteita se itsessä herättää ja miten jokaisen oma ajatusääni tapahtumia kommentoi. Lopuksi keskustellaan pienryhmissä kokemuksista. Pienten lasten kohdalla ohjaaja lukee tekstin ja sitten keskustellaan miltä tarina tuntui? Miltäköhän hahmoista tutui? Miltä sinusta tuntui? Haluaisitko muuttaa tarinaa ja miten jne.

6. Hahmon rakentaminen

Rakennetaan roolihahmoa, luodaan hahmolle elämä, persoona ja ulkomuoto.

Hahmot ”heiluu”

Kävellään piirissä. Kun ohjaaja huutaa ”Hahmot heiluu”, jokainen ottaa jonkun asennon ja kokeilee millainen hahmo siitä voisi syntyä. Ensiksi liikkumistapa ja joku ääni. Inspiroidutaan siitä asennosta, jossa on ja annetaan sen viedä. Hetki aikaa liikutaan eteenpäin näissä hahmoissa. Ohjaaja voi pyytää hahmoja tervehtimään toisiaan tai reagoimaan toisiinsa, kun kulkevat jonkun ohitse. Sitten puretaan takaisin normaaliin kävelyyn.

Hetken kuluttua ohjaaja huutaa taas "Hahmot heiluu" ja otetaan uusi asento ja kehitellään siitä hahmo. Kun hahmot etenevät, ohjaaja voi kiinnittää muiden huomion jonkun hahmoon ja kaikki voivat kopioida sen hahmon liikekielen ja ääntelemistavan. Jatketaan sen aikaa, kun tuntuu sopivalta.

Harjoitteen on tarkoitus olla yhdessä hulluttelua ja purkaa liian vakavan tekemisen paineita. Harjoitteen kautta voi syntyä hauskoja hahmoja, joita ehkä halutaan hyödyntää jatkossakin tai joitain niiden ominaisuuksia.

Arkiliikkeet ja maneerit

Liikutaan salissa. Jokainen käy liikkeellisesti läpi normaalin arkirutiininsa heräämisestä nukkumaanmenoon asti. Seuraavaksi valitaan kokonaisuudesta 5 liikettä, aletaan suurentaa niitä ja asetellaan liikkeet tiettyyn järjestykseen. Lopuksi esitetään kahdessa ryhmässä kokonaisuudet toisille. Seuraavaksi harjoitus tehdäänkin roolihahmon näkökulmasta.

Toinen tapa tehdä tämä harjoitus on miettiä jokapäiväisiä maneerejamme, kuten silmälasien asettelu, hiusten korvien taakse laittaminen, huulten pureminen jne. ja muodostaa niistä liikesarja.

Puvustus ja sen tuomat vaikutteet

Mitä hahmolla on yllään? Millaiset ovat hahmon hiukset? Käyttääkö hahmo hattua? Onko hänellä koruja? Kun hahmo saa rooliasunsa yllleen muuttuu sen olemus niiden mukana. Hän voi laittaa käsiä taskuun, korjailla huiviaan, napsauttaa hatun lippaa, kiertää korua kaulassa tai vaikkapa lisäillä alinomaa huulipunaa. Kannattaa antaa aikaa hahmon puvustamiseen. Puvustoa voi hankkia ilmaiseksi kierrättämällä tai ostaa halvalla kirpputorilta. Lisäksi voi vinkata tutuilleen, jos heillä pyörii nurkissa käytöstä poistuneita asuja, joista haluaisivat luopua.

Kuuma Tuoli

Voidaan toteuttaa piirissä tai yksi henkilö voi mennä eteen tuolille. Sovitaan yhdessä ketä esillä oleva henkilö esittää. Näyttelijä vastaa kysymyksiin niin kuin olettaa esittämänsä hahmon vastaavan. Hän voi myös eläytyä rooliinsa fyysisesti ja muuttaa ääntään, jos haluaa. Muut osallistujat kysyvät häneltä kysymyksiä. Ohjaaja voi aloittaa kyselemisen

ja johdattaa muita mukaan. Kysymyksiä voidaan myös miettiä etukäteen yhdessä, esimerkiksi: Kuka olet? Mitä sinulle kuuluu? Mitä harrastat? Miltä sinusta tuntuu? Mitä tekisit kaikkein mieluummin? Mitä tai ketä pelkää? Mistä unelmoit? Mikä on tärkein lapsuusmuistosi?

Hahmo voi olla esimerkiksi harjoitellun näytelmän henkilö, jos halutaan syventää roolia. Hahmo voidaan myös yhdessä nimetä ja keksiä, mutta silloin olisi hyvä miettiä vähän taustaa yhdessä. Voidaan myös haastatella esimerkiksi julkisuuden henkilöä tai kirjallisuudesta tuttua hahmoa. Myös improvisoidun kohtauksessa esiintynyttä hahmoa voidaan haastatella jälkeenpäin.

Hahmon elämäntarinan rakentaminen kirjallisesti mind map, aikajana tai ranskalaiset viivat

Rakennetaan hahmon elämätarina paperille. Voidaan sopia, että käytetään jotain tiettyä tekniikkaa (mind map, aikajana tai ranskalaiset viivat) tai jokainen voi valita itse. Riippuu ovatko tekniikat valmiiksi tuttuja. Voidaan tehdä esimerkkiversio yhdessä ensin seinälle vaikkapa jostakin näytelmän tai kirjallisuuden hahmosta, esim. Punahilkka.

Ensiksi kirjataan hahmon perustiedot, nimi, ikä, sukupuoli, yms. Sitten ohjaaja kyselee kysymyksiä, joihin ohjattavat vastaavat paperille oman hahmonsa kannalta. Esimerkiksi: Mitä teet työkseksi tai opiskeletko? Keitä ovat parhaat ystäväsi? Mitä harrastat? Mitä haluat elämältäsi? Mikä on tärkein lapsuusmuistosi

Muisto

Keksitään hahmolle muisto. Se voi liittyä johonkin tiedettyyn tapahtumaan hahmon menneisyydessä tai vaikkapa olla hänen mukanaan kuljettava avaimenperä. Näin luodaan hahmolle historia ja samalla saatetaan löytää jotain, joka vaikuttaa hahmoon juuri nyt. Esimerkiksi muisto voi olla puusta putoaminen, joka vaikuttaa nykypäivänä pahana korkeanpaikan kammona. Tai varpaiden palelu, jonka vuoksi hänellä on aina villasukat jalassa. Avaimenperä voi olla hankittu luokkaretkellä ruotsin laivalla ja hahmo käy edelleen kerran vuodessa Ruotsin risteilyllä.

Tahdon suunta

Kun teksti on jo valittu ja aletaan valmistella kohtauksia, on hyvä ottaa hetki aikaa rooli-hahmojen suunnan selvittämiseen. Annetaan ensin kaikille hetki aikaa vastata oman hahmonsa kautta kysymyksiin, jotka määrittelevät sen tahdon suuntaa. Esim. Miksi hän on paikalla tässä kohtauksessa? Miten hän suhtautuu muihin siinä oleviin hahmoihin? Miksi? Sujuuko kaikki hänen tahtonsa mukaan? Mitä hän haluaa ja miten hän aikoo sen saavuttaa? Mitä tapahtuu, jos hän ei onnistukaan? Mikä hän on luonteeltaan? jne.

7. Ryhmälähtöinen prosessi, devising

Laput, mielipide

Kerätään tietoa ja ryhmän mielenkiinnonkohteita asettamalla tilaan otsikoituja lappuja valitun teeman ympäriltä. Esimerkiksi Suomi-teemaa voi lähestyä ensin keräämällä Suomi-otsikon alle ryhmän jäseniltä sanoja, joita otsikko heissä herättää. Toisella kieroksella muutetaan sanat otsikoiksi, joiden alle kerätään uutta sisältöä, esim. Suomi-urheilu- Mika Häkkinen, Suomi- politiikka- Timo Soini, Suomi- taide- Kalevala jne.

Kohtauksia tekstin kautta

Pilkotaan tekstiä. Otetaan jokin teksti, joka voi sisältää repliikkejä tai vaikkapa ote urheilu-uutisista. Valikoidaan sattumanvaraisesti lauseita erilaisista teoksista ja kirjoitetaan ne pienille lapuille. Jokainen ryhmän jäsen nostaa vuorollaan laatikosta neljä lappua ja niistä muodostuvat hänen repliikkinsä. Sitten jaetaan jäsenet pienryhmiin ja he alkavat yhdessä sovittaa saamiaan tekstejä kohtauksen muotoon. Kun ryhmä on saanut kymmenisen minuuttia valmistella rauhassa kohtaustaan, voi ohjaaja pyytää yhden heistä sivuun ja antaa hänelle lisätehtävän, joka tulee kohtaukseen sisällyttää ja siitä ei saa kertoa muille. Tällä tavoin saadaan vielä lisää syvyyttä pikakohtaukseen. Ensimmäisen esityksen jälkeen ryhmät voi ohjata uusiin tiloihin, esim. tuulikaappi, ruokapöytä, käytävä, verhon taakse, ja esittää sieltä käsin kohtaus uudestaan. Näin mukaan tulee vielä tilan tuomat rajat ja mahdollisuudet.

Tekstin perkaaminen

Tehdään kohtaus, jossa poimitaan tekstistä esimerkiksi vain kysymyslauseet tai joka kolmas repliikki tai esitetään teksti loppupäästä alkuun.

Teksti + fyysinen rasitus

Luetaan tekstiä (paperista tai ulkoa) ja tehdään samalla jotain fyysistä, esim. punnerruksia, juoksua, hyppyjä.

8. Purku ja rentoutus

Harjoitteiden jälkeen käydään läpi osallistujien kokemukset ja autetaan, jos jokin asia jäi vaivaamaan. Tarkoituksena on myös ns. poistaa hahmot ja niiden tunnetilat omasta kehosta, palata leikistä todellisuuteen.

Hetken merkitseminen

Ohjaaja sanoo lopussa: ”Mene siihen paikkaan, joka on tänään ollut sinulle merkityksellisin.” Jokainen kertoo vuorollaan, miksi meni juuri siihen paikkaan.

Ajatuksenvirta

Jaetaan ryhmän aloittaessa jokaiselle osallistujalle oma päiväkirja, pieni vihko. Annetaan jokaisen tapaamisen alussa viisi minuuttia aikaa kirjoittaa tai piirtää mitä ikinä mieleen tulee. Näin puhdistetaan ajatukset kaikesta muusta ja ”tyhjennetään taulu” harjoituksia varten. Sama toistetaan myös tapaamisen lopussa, jolloin annetaan aika purkaa harjoitteista nousseita ajatuksia, muistella niistä heränneitä tuntemuksia ja todeta, jos jokin asia

jäi häiritsemään. Vihko on jokaisen henkilökohtainen ja yksityinen, eikä niihin saa muut kajota. Sen avulla voi myös prosessin jälkeen peilailla omia pelkojaan ja onnistumisiaan.

Oma kuva

Jokainen piirtää paperille rauhassa oman kuvansa. Tämän jälkeen pyydetään lisäämään piirustukseen keltainen väri sinne, missä tuntuu iloa, sininen sinne, missä surua, violetti sinne, mikä oppi tänään uutta, punainen sinne, mihin sattuu ja kuvan viereen se väri miltä nyt tuntuu.

Osallistujat joko istuen tai seisten sulkevat silmänsä ja piirtävät keholleen äärirajat, kuljettamalla kämmenet yhtäaikaaisesti rauhassa pääläeltä alas jalkapohjiin asti. Sitten vastataankin kysymyksiin värin sijaan edelleen silmät kiinni pitäen asettamalla käsi aina kevyesti siihen kohtaan kehoa, mistä kysytty tunne hänellä löytyy

Fyysiset rentoutukset

- Otetaan parit. Päätetään, kumpi aloittaa. Toinen käy patjan päälle selälleen makaamaan pyrkii rentoutumaan. Pari tarttuu varovasti häntä ensin ranteista ja nostaa sen verran ilmaan, että olkapäät irtoavat lattiasta. Lasketaan kädet varoen alas ja siirrytään nilkkoihin. Nostetaan jalat vuorotellen nilkasta pitäen kiinni ja heilutellaan kevyesti lantiota rennoksi. Viimeiseksi siirrytään ottamaan pään takana istuen ote maassa makaavan pään alta kallonpohjasta ja nostetaan kevyesti ylös. Lasketaan alas, silitetään kämmenillä kädet ja jalat kolme kertaa ylhäältä alas ja annetaan sitten hetki aikaa levätä. vaihdetaan osat.
- Pienille lapsille sopiva loppurentoutusleikki on taikaviltti. Kaikki lapset käyvät lattialle selälleen makaamaan. Ohjaaja ottaa taikaviltin ja hellästi peittelee sillä yhden osallistujan kokonaan. Peiton alle jäänyt herää ja käy hiipien hiljaisuudessa peittämään seuraavan. Jatketaan, kunnes kaikki ovat heränneet ja viimeinen saa peitellä nukkumaan käyneen ohjaajan, joka puhuu hölmöjä unissaan. Ohjaaja mutisee, ettei jaksa herätä ja haluaa, että mummu tuo maitoa ja pullaa. Ryhmä nauraa, kikattaa, peittelee ja poistuu hyväntuulisena.

OSA 2 Draama-harjoituksia koulumaailmaan

Pikapatsaat

Patsaita tehdään 3-4 hengen ryhmissä.

Ope tai draama-agentti sanoo, mikä patsas tehdään ja laskee ääneen 5, 4, 3, 2, 1, 0. Samaan aikaan ryhmä keksii yllättäen miten muodostaa patsas annetusta aiheesta. Kun lasku loppuu, patsas on valmis. Mielestäni lyhyt aika saa luovuuden esiin: on pakko neuvotella toisten kanssa, luottaa ensimmäiseen ideaan ja antaa mennä.

Ensiksi kannattaa tehdä hyvin fyysisiä juttuja esim. leikkikenttä, huvipuisto, jalkapallopelejä ym. Sitten laajentaa oppiaineisiin ja opeteltaviin asioihin: veden kiertokulku, allekkain kertolasku, antiikin Rooma. Kysy aiheita oppilailta, esim.: ”Mitä tällä viikolla on opeteltu?” Kokeile: Uuden asian opettelussa, vanhan kertaamisessa. Sopii jokaiseen oppiaineeseen.

Patsaat heräävät eloon

Patsaat voi herättää välillä eloon. Ope tai draama-agentti kiertää ja sanoo minkä patsaan herättää eloon ja kilauttaa kelloa tai läpsäyttää käsiä. Patsas elää hetken, eli oppilaat näyttävät. Kellon kilautuksesta tai käsien läpsäytyksestä oppilaat jähmettyvät eli muuttuvat takaisin patsaaksi. Tämä on matalan kynnyksen näyttelemistä. Tilanne on pedattu jo valmiiksi, eikä aika ole pitkä. Patsaan herättäminen eloon antaa lisätietoa aiheesta ja tilanteesta.

Tarinankerrontaa patsailla

Ensiksi mietitään yhdessä joku satu, jonka kaikki suunnilleen muistavat. Esimerkiksi Punahilkka. Sitten mietitään miten sadun saisi esitettyä 3–5 patsaalla. Mitä alussa tapahtuu, mitä sitten ja miten tilanne ratkeaa? Ryhmä miettii sadun patsaat valmiiksi ja esittää patsaat alusta loppuun. Sitten katsotaan seuraavan ryhmän patsaat. Näitäkin patsaita voi herättää välillä herättää eloon. Hyvä harjoitus alun, keskikohdan ja lopun löytämiseen tarinasta.

Seuraavalla viikolla keksimme omia tarinoita, jotka kerrottiin 3–5 patsaalla.

Kokeile: Äidinkielellä ennen ainekirjoitusta tai käsikirjoituksen tekemistä.

Kuviksessa. Esim. ideoi sarjakuvan tarina ryhmässä. Saat sarjakuvan kuvien aiheet valmiina.

Historiassa: esitetään historiallinen tapahtuma 3–5 kuvalla.

Yltissä: esitetään esim. kemiallinen reaktio tai luonnonilmiö 3–5 kuvalla.

Tarinankerrontaa lause kerrallaan

Tarinankerronta lause kerrallaan piirissä. Tähän harjoitteeseen tehdään monisteet agentteille. Ope/agentti sanoo apulauseet alle: 1. Olipa kerran (kuka/mikä) 2. Joka päivä hän/se teki... 3. Kunnes eräänä päivänä... 4. Ja siitä seurasi että... 5. Ja siitä seurasi, että... Tämä lause niin monta kertaa, kun tarvitsee toistaa, kunnes tarina menee päätökseen. Viimeinen: Ja tarinan opetus oli...

Kokeile: Äidinkielessä: tarinasta ainekirjoitus tai kuviksessa: tarinasta sarjakuva.

Olen puu

Yksi oppilas menee eteen, tekee itsestään puun ja sanoo: "Olen puu". Toinen menee mukaan täydentämään kuvaa ja keksii, mikä tai kuka voisi olla, esim. "Olen lintu puun oksalla" ja menee sellaiseen asentoon. Kolmas menee mukaan täydentämään, esim. "Olen linnunpoikanen, joka opettelee lentämään". Ensiksi tullut (eli puu) valitsee kumpi jää kuvaan. Sitten tehdään uusi kuva, jonka aloittaa se, joka valittiin, esim. "Olen linnunpoikanen".

Kokeile: Sopii alkulämmittelyksi ja ideointiin.

Tunneruudukko

Lattiaan teipataan ristikko. Tunteet ruuduissa ovat ilo, suru, pelko ja viha. Ruudukossa voi liikkua vapaasti ja ilmaista aina sitä tunnetta, missä ruudussa on. Aloitetaan yksilöharjoituksina ja sitten kahden hengen kohtauksina, joissa piti yrittää reagoida toisen antamaan impulssiin ja mennä sen herättämään tunneruutuun.

Kokeile: Tunneilmaisun harjoittelu (Uskonto, ET)

Tunteen voimakkuuden säätely

Tunteita voi säädellä myös asteikolla 1–10. Asteikossa pienin numero tarkoittaa mahdollisimman pientä tunnetilaa ja suurin mahdollisimman voimakasta tunnetilaa.

Harjoitellaan ensiksi jonossa niin, että ensimmäinen ilmaisee valittua tunnetta, esimerkiksi iloa tasolla 1 (pieni hymy), seuraava tasolla 2 (isompi hymy), jne. kunnes viimeinen saa nauraa kippurassa tasolla 10.

Mietitään ensiksi, miten esim. viha tai pelko näkyy vartalossa ja miten vihaa voi ilmaista muuten kuin huutamalla.

Tunteen voimakkuuden säätely kohtauksessa

Teemme kohtauksia, joissa näyttelijöillä on eri tunteet keskenään, esim. pelko ja viha ja minä pystyin ohjaajana säätelemään heidän tunneasteikkoaan tyyliin, ”Viha 1, pelko 5, nyt viha 7, pelko 1...”). Kun opettaja säätelee tunnetta ulkopuolelta, on oppilaiden usein helpompi samaan aikaan viedä kohtausta eteenpäin sekä esittää tunnetta, kun koko ajan ei tarvitse painaa sata lasissa.

Voidaan keskustella siitä, miten omassa elämässä voisi miettiä onko joku tunne nyt hyvin vahva ja miten ilmaista tunteita satuttamatta itseä tai muita.

Kokeile: Äidinkieli, Uskonto, ET

Salaiset tunnetilat

Harjoitteessa jokainen saa käteensä lapun, johon oli kirjoitettu tunnetila. Tehdään kahden hengen kohtauksia. Kohtaus alkaa normaalisti, olemme esimerkiksi sopineet tapahtumapaikan ja keitä näyttelijät ovat. Annetaan näyttelijöiden rakentaa tilannetta hetki ja kun ohjaaja läpsäyttää kädet, näyttelijä sai katsoa lapun ja hän jatkaa kohtauksia lapun kertomassa tunnetilassa. Tavoitteena oli sekä harjoitella kohtauksen näyttelemistä, että huomata kuinka tunteet vaikuttavat toimintaamme.

Kokeile: Äidinkieli

Osa 3. Mun unelma- työpajan harjoitteet

1. Lasten leikkiä n. 90 min

- Kävellään tilassa ja ajatellaan olevamme pieniä lapsia, liikutaan kuin lapsi. Muistellaan omaa lapsuutta. Missä asuit? Mitä leikit? Mikä sinulle oli tärkeää? Siirrytään salin laidalle ja piirretään nämä asiat paperille.
- Palataan kävelemään. Millainen oli lapsuuden haavemaailmasi? Kuvitellaan se ympärille ja käydään tutustumassa. Palataan paperin ääreen ja kirjoitetaan ajatuksenvirtaa. Palataan kävelemään. Mitä sinusta tulee isona? Pysähdytään ja jäädään patsaiksi esittämään lapsuudenajan unelma-ammattiasi. Mennään piirtämään siitä kuva.
- Kun kaikki ovat valmiita esitellään unelma-ammattit muille.
- Kirjoitetaan ylös jokin oikea lapsuusmuisto.
- Valmistellaan pienryhmissä 3–5 henkeä kohtaus, jossa liikutaan haavemaailmassa, unelma- ammatissa ja elämän tärkeimmät asiat ovat läsnä.
- Esitetään kohtaukset, keskustellaan lapsuuden kokemuksista ja lopuksi leikitään hippaa

2. Tämä hetki n. 90 min.

- Kuka sinä juuri nyt olet? Kierretään koko ryhmä läpi ja kerrotaan jokaiselle osallistujalle jotain sellaista sinusta itsestäsi, jota hän ei varmasti vielä tiedä.
- Kirjoitetaan tästä hetkestä käsin kirje pienelle itsellesi ja kerrotaan, millainen tämä maailma nyt on. Piirretään loppuun kuva itsestäsi nyt.
- Hölkätään tilassa ja sitten juostaan paperin luokse ja kirjoitetaan, mitkä asiat ovat sinulle juuri nyt tärkeimpiä.
- Kirjoitetaan, mitkä asiat ovat vaikeita.
- Jaetaan ryhmä kahteen ja tehdään valokuvia kuvaamaan nykyhetkessä tapahtuvia tilanteita. Ohjaaja antaa teemasanan.
- Keskustelu ja purku

3. Tulevaisuus

- Keksitään itselle lempinimi, jota sinusta käytetään 30 vuoden kuluttua. Esittäydytään näillä nimillä. Keksitään jokin maneeeri ja esittäydytään uudestaan se mukaan ottaen.
- Jaetaan ryhmä pareihin. Toinen sulkee silmänsä, toinen johdattaa ympäri salia. Hän ei pidä kiinni vaan kääntää varoen suuntaa, jos meinaa törmätä. Luotetaan pariin. Vaihdetään roolit.
- Mitä sinusta tulee isona? Mene kirjoittamaan vastaus. Ole rehellinen ja uskalla kirjoittaa se oikea haaveesi. Sitten kerrotaan yhdessä ne unelma-ammattit ja tulevaisuudenkuvat. Onko jokin esteenä? Mikä ja miten esteet kaadetaan?
- Kirjoitetaan tsemppilause lappuun ja pudotetaan purkkiin. Jokainen käy nostamassa yhden ja lukee sen muille. Ennen loppukeskustelua piirretään vielä kuva siitä ”mun unelmasta”, eli siitä mikä musta tulee isona.

